TỦ SÁCH HAY



CẨM NANG CHĂM SÓC TRẺ



MỤC LỤC

DINH DƯỠNG THEO LỨA TUỔI

16 món ăn cho trẻ 12 –24 tháng tuổi

CHÁO THỊT RAU MUỐNG (Một chén đầy cho 245 calo)

Nguyên liệu

- Gạo 30g (3 muỗng canh vun)
- Thịt heo nạc 30g (2 muỗng canh thịt)
- Rau muống 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào nồi nước, nấu nhừ thành cháo
- Thịt heo băm nhuyễn
- Rau muống xắt nhuyễn.
- Thịt heo xào với 1 muỗng cà phê dầu cho vào cháo, sau đó cho rau muống vào. Nấu cho chín thịt, rau nêm nếm cho vừa ăn. Cho cháo ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

CHÁO THỊT BÍ ĐỎ (Một chén đầy cho 246 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh vun)
- Thịt heo 30g (2 muỗng canh)

- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh)

- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

- Hành, nước mắm...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách Làm:

- Gạo: vo sạch, cho vào xoong, thêm nước nấu cháo

- Thịt băm nhuyễn

- Bí đỏ cắt hạt lựu

- Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm, phi hành với 1 muỗng cà phê dầu cho thơm, để thịt vào xào cho chín. Cho thịt vào cháo nêm vừa ăn, trút ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO CÁ CÀ RỐT (Một chén đầy cho 233 calo.)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh vun)

- Cá nạc 30g (2 muỗng canh)

- Cà rốt 30g (3 muỗng canh)

- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

- Nước mắm, hành...

Cách làm:

- Gao vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Cá luộc chín, vớt ra, ướp nước mắm hành tiêu

- Cà rốt cắt hạt lựu thật nhỏ

- Cà rốt cho vào cháo nấu mềm

- Cho cá vào nêm nhạt. Trút ra chén, cho 2 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO TRỨNG CÀ CHUA (Một chén đầy cho 242 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

- Trứng 50g (1 trứng gà)

- Cà chua 30g (3 muỗng canh)

- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)

- Nước mắm, hành...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo

- Trứng đánh đều lòng đỏ, lòng trắng.

- Cà chua: cắt hạt lựu thật nhỏ

- Cháo nấu nhừ cho cà chua vào, sau đó thêm trứng, đảo đều, nêm vừa ăn, để hành vào nhắc xuống, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO LƯƠN (Một chén đầy cho 237 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

- Thịt lươn 30g (2 muỗng canh)

- Cà rốt 30g (3 muỗng canh)

- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

- Nước mắm, hành...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo

- Lươn làm sạch, thả vào cháo luộc chín, vớt ra.

- Cà rốt cắt hạt lựu nhỏ

- Lươn đã chín, gỡ lấy nạc, ướp chút nước mắm, xào với hành phi 1 muỗng cà phê dầu.

- Cà rốt cho vào cháo nấu mềm.

- Cho lươn vào cháo nêm vừa ăn. Trút ra chén, có thể nêm hành răm nếu trẻ thích.

CHÁO ẾCH RAU MỒNG TƠI (Một chén đầy cho 228 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

- Thịt ếch 30g (2 muỗng canh)

- Rau mồng tơi 30g (3 muỗng canh)

- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

- Nước mắm, hành...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Thịt ếch bằm nhỏ

- Rau mồng tơi rửa sạch cắt nhỏ

- Thịt ếch xào với 1 muỗng cà phê dầu, hành

- Cháo chín nhừ cho rau vào, để sôi lại cho chín rau

- Cho thịt ếch vào cháo, nêm lại cho vừa ăn, múc ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO GAN - CÀ CHUA (Một chén đầy cho 247 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)
- Gan 30g (2 muỗng canh)
- Cà chua 30g (1/2 trái nhỏ)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.
- Gan rửa sạch cắt nhỏ, ướp chút nước mắm
- Cà chua bỏ hột, cắt hột lựu
- Bắc chảo phi 1 muỗng cà phê dầu, hành cho thơm, để gan, cà chua vào xào qua.
- Cho gan, cà chua đã chín nhừ, nêm lại vừa ăn, cho hành vào, trút ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO ĐẬU HŨ RAU NGÓT (Một chén đầy cho 256 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh vun)
- Đậu hũ 50g (1/2 miếng nhỏ)
- Rau ngót 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước mắm, hành...
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo

- Đậu hũ cắt hột lựu

- Rau ngót cắt nhuyễn

- Cho rau ngót vào cháo nấu chín rau

- Để đậu hũ vào, nêm vừa ăn. Khi sôi lại, cho hành trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO BÍ ĐỎ ĐẬU PHỘNG (Một chén đầy cho 291 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh vun)

- Đậu phộng 30g (2 muỗng canh đầy)

- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh)

- Nước mắm, hành...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Đậu phộng: ngâm nước nóng, bóc vỏ, giã hoặc xay nhuyễn

- Gạo vo sạch nấu cháo

- Bí đỏ cắt hạt lựu

- Cho bí đỏ vào nấu với cháo

- Cháo chín nhừ, cho đậu phộng vào nấu tiếp cho thật chín, nêm lại cho vừa ăn.

CHÁO CUA BÍ ĐỎ (Một chén cho 235 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

- Thịt cua 30g (2 muỗng canh)

- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh)

- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

- Nước mắm, hành...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, nấu nhừ thành cháo

- Bí đỏ cắt hạt lựu

- Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm

- Phi 1 muỗng cà phê dầu hành, xào thịt cua. Cho vào cháo nêm vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống. Trút ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO SƯỜN ĐẬU HÀ LAN (Một chén đầy cho 278 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh đầy)

- Sườn nạc 100g (chừng 5-6 miếng)

- Đậu Hà lan tươi 10g (1 muỗng canh đầy)

- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

- Nước mắm, hành củ...

Cách làm:

- Gạo ngâm nước 30', lấy cối đâm bể

- Sườn chặt miếng nhỏ

- Đậu Hà lan ngâm lột vỏ

- Củ hành lột vỏ, cắt mỏng, phi vàng với 1 muỗng cà phê dầu

- Sườn nấu với nước hầm mềm, gỡ thịt nạc, xé nhỏ.

- Cho bột gạo vào khuấy với nước sườn hầm thịt xé, đậu Hà lan. Nêm lại cho vừa ăn. Cho ra chén.

- Để hành phi lên, dùng nóng, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO THỊT GÀ NẤM RƠM (Một chén đầy cho 254 calo)

Nguyên liệu:

- Gạo 30g (3 muỗng canh vun đầy)

- Thịt gà 30g (2 muỗng canh)

- Nấm rơm 30g (4-5 tai nấm)

- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)

- Nước mắm, hành ngò...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch nấu cháo

- Thịt gà cắt nhỏ, nấm xắt mỏng

- Phi 1 muỗng cà phê dầu hành xào thịt gà, nấm rơm thêm chút nước mắm iốt hoặc muối iốt.

- Cháo nấu chín nhừ cho thịt gà và nấm rơm vào, nấu sôi lên và nêm lại cho vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống, chế 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CƠM TÁN – CÀ PHÁ XÍ (Một chén cho 329 calo)

Nguyên liệu:

- Cơm nóng, gạo mềm: 1 chén (50g gạo)

- Thịt heo nạc 30g (2 muỗng canh)

- Nấm mèo 3g (2 tai nấm)

- Cà chua 1 trái

- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

- Đường 2,5g (1/2 muỗng cà phê)

- Hành ngò, muối iốt.

Cách làm:

- Cơm còn đang nóng, múc ra tô, lấy muỗng cứng tán ngay khi mới múc ra.

- Thịt heo bằm nhuyễn ướp với nấm mèo xắt nhuyễn, hành củ, muối iốt, 1 muỗng cà phê dầu ăn.

- Cà xắt đôi bỏ hột.

- Dồn thịt viên vào 2 nửa trái cà.

- Dùng 1 muỗng cà phê dầu chiên cà đã dồn thịt, đặt mặt dồn thịt chiên cho chín vàng, rồi đậy nắp, nêm 1/2 muỗng cà phê đường cho chua chua ngọt ngọt. Cho chín kỹ 5 phút, nêm hành ngò.

CƠM XAY – TÉP RIM (Một chén cho 314 calo)

Nguyên liệu:

- Cơm nóng, gạo mềm 1 chén (50g gạo)

- Tép đã lột 30g (2 muỗng canh)

- Cà chua 1 trái

- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

- Đường 2,5g (1/2 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối iốt

Cách làm:

- Cơm mới nấu chín tới cho vào máy xay (loại máy xay cua, xay ớt) xay bể

- Tép xắt hạt lựu, cà bỏ hột xắt hạt lựu

- Phi dầu ăn với hành, xào cà, bỏ tôm vào xào, nêm 1/2 muỗng đường, muối, hành ngò cho vừa ăn.

Thực đơn cho bé 12–24 tháng trong 1 tuần

	6h30	9h	11h30	14h30	17h30	21h	Đêm & Sáng sớm
T2	Nui sao thịt heo 1 chén, bánh bông lan 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè chuối	Cháo cá 1 tô nhỏ, đu đủ 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, tàu hũ, yaourt	Cơm tán xíu mại, canh bí đao, cam 1/2 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, khoai, bánh, chè	Bú mẹ
T3	Cháo sườn hột gà, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ, yaourt	Cơm xay tép rim canh bí đỏ, nước chanh 1/2 ly nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, tàu hũ, yaourt.	Cháo thịt heo, xoài 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, yaourt, bánh bông lan	Bú mẹ
	Bột đặc, nước	Sữa 1 ly hoặc bú	Cháo gà, chuối	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ,	Cơm tán-chả hấp-	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ,	Bú mẹ

T4	cam 1/2 ly nhỏ	yaourt	1 trái	ly trái cây xay	canh bồ ngót, đu đủ 1 miếng	1 ly bơ tán với sữa	
T5	Bánh giò 1 cái, sữa 1/2 ly	Bú mẹ hoặc yaourt, chè chuối...	Cháo trứng gà, sương sa 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ, khoai tây	Cơm tán-cà chua phá xí-canh mồng tơi, xaboche 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, bánh canxi	Bú mẹ
T6	Bánh mì chấm sữa, trứng cút 3 cái	Bú mẹ hoặc bánh flan, yaourt...	Bột đặc với cua, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, bơ xay	Cháo gan nấm rơm, bơ xay 1/2 ly nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, khoai	Bú mẹ
T7	Miến gà, sữa 1/2 ly	Bú mẹ hoặc 1 ly trái cây xay, yaourt...	Cơm tán-thịt bằm xào đậu que, canh khoai mỡ, dưa hấu 1 miếng nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ, bánh bò	Cháo thịt bò, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, yaourt, bánh bông lan	Bú mẹ

CN	Phở bò, nước cam 1/2 ly	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chuối, bánh canxi	Bánh mì, súp măng cua, 1/2 ly trái cây xay	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, sương sa, chè chuối	Cháo lươn, bánh chuối 1 miếng nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, yaourt, tàu hũ	Bú mẹ

19 món canh cho trẻ trên 2 tuổi

1. CANH RAU DỀN - THỊT HEO (Một chén cho 70 calo)

Nguyên liệu:

- Rau dền 50g (1 nắm rau)

- Thịt heo 10g (1 muỗng cà phê)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Nước mắm, muối, hành...

Cách làm:

- Thịt băm nhỏ

- Rau dền lặt rửa sạch, cắt nhỏ

- Hành lá lặt rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho thịt vào xào sơ qua, thêm nước nấu sôi hớt bọt

- Cho rau vào nấu chín mềm, nêm vừa ăn, cho hành lá và dầu ăn vào.

2. CANH CÀ CHUA TRỨNG (Một chén cho 120 calo)

Nguyên liệu:

- Trứng vịt 35g (1/2 trứng)

- Cà chua 50g (1 muỗng cà phê)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò

Cách làm:

- Trứng đánh tan đều

- Cà chua cắt miếng nhỏ

- Bắc nước sôi, cho cà chua vào nêm vừa ăn. Cho từ từ trứng vào đảo đều, cho hành ngò và thêm vào 2 muỗng cà phê dầu ăn.

3. CANH CẢI – TÉP TƯƠI (Một chén cho 72 calo)

Nguyên liệu:

- Tép tươi 20g (2 muỗng cà phê đầy)

- Cải ngọt 50g (1 nắm rau)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Nước mắm, muối, hành ngò...

Cách làm:

- Tép lột vỏ, giã nhuyễn, ướp nước mắm

- Cải, hành lá lặt, rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc nước nấu sôi cho tép vào, hớt bọt. Sau đó cho cải vào nấu mềm, nêm vừa ăn, nhắc xuống cho hành lá và dầu ăn vào.

4. CANH SÚP (Một chén cho 90 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt bò 20g (2 muỗng cà phê)

- Susu, cà rốt 50g (1/2 củ cà rốt + 1/4 củ susu)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Nước mắm, muối, hành ngò...

Cách làm:

- Thịt băm nhuyễn

- Susu, cà rốt: gọt vỏ cắt hạt lựu

- Bắc xoong cho 1 muỗng cà phê dầu vào đợi nóng, cho thịt vào xào sơ, với 1 muỗng cà phê dầu, thêm nước vào nấu chín nhừ, hớt bọt. Lần lượt cho cà rốt, susu vào nấu chín mềm, nêm vừa ăn, nhắc xuống cho hành.

5. CANH BÍ ĐỎ NẤU TÉP (Một chén cho 70 calo)

Nguyên liệu:

- Gan gà 20g (2 muỗng cà phê)

- Mướp 30g (1/4 trái nhỏ)

- Bún tàu 1 nhúm nhỏ

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Gan gà rửa sạch, cắt miếng nhỏ

- Mướp gọt vỏ rửa sạch cắt miếng nhỏ

- Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc.

- Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ. Thêm nước nấu. Khi sôi cho mướp nấu chín, cho bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

6. CANH ĐẬU HŨ HẸ NẤU THỊT (Một chén cho 100 calo)

Nguyên liệu:

- Đậu hũ 40g (1/3 miếng tàu hũ nhỏ)

- Hẹ lá 50g (1 nắm)

- Thịt heo 10g (1 muỗng cà phê)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt băm nhỏ ướp với nước mắm

- Đậu hũ xắt khối vuông

- Hành lá, hẹ rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc nước sôi, cho thịt vào đến khi sôi lại cho đậu hũ, hẹ vào. Nêm vừa ăn, cho hành vào nhắc xuống thêm dầu ăn vào.

7. CANH ĐẬU HŨ CÀ CHUA (Một chén cho 108 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt heo 10g (1 muỗng cà phê)

- Đậu hũ 40g (1/3 miếng tàu hũ)

- Cà chua 50g (1 trái vừa)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt heo băm nhuyễn

- Đậu hũ cắt khối vuông

- Cà chua cắt miếng nhỏ

- Hành ngò lặt rửa sạch cắt nhỏ

- Bắc xoong nóng, cho 1 muỗng cà phê dầu ăn vào xào thịt, cho nước vào nấu sôi cho chín thịt. Cho đậu hũ, cà chua vào nêm vừa ăn, cho hành ngò nhắc xuống.

8. CANH BÍ ĐAO NẤU THỊT (Một chén cho 65 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt heo 10g (1 muỗng cà phê)

- Bí đao 50g (10-15 miếng nhỏ)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt heo băm nhuyễn, ướp nước mắm.

- Bí đao gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ

- Hành ngò lặt rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc nước cho thịt nấu đến khi sôi, cho bí đao vào nấu chín, nêm cho vừa ăn, cho hành vào nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

9. CANH NGÓT (Một chén cho 71 calo)

Nguyên liệu:

- Cá thác lác 20g (2 muỗng cà phê)

- Cà chua 50g (1 trái nhỏ)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Cá ướp với hành, nước mắm, tán đều

- Cà chua, hành lá rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc nước nấu sôi, cho từng viên cá vào nấu chín, cho thêm cà chua để sôi lại hớt bọt nêm vừa ăn. Cho hành vào nhắc xuống thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

10. CANH BÍ ĐỎ ĐẬU PHỘNG (Một chén cho 73 calo)

Nguyên liệu:

- Bí đỏ 50g (4-5 miếng cỡ 2 ngón tay)

- Đậu phộng 10g (1 muỗng cà phê đầy)

- Muối, đường...

Cách làm:

- Đậu phộng ngâm lột vỏ, giã nhuyễn

- Bí đỏ gọt vỏ, cắt miếng nhỏ

- Bắc nước sôi, cho bí vào nấu mềm, cho đậu phộng vào nấu chín, nêm cho vừa ăn.

11. CANH BẮP CẢI NẤU THỊT (Một chén cho 75 calo)

Nguyên liệu:

- Bắp cải 50g (2-3 lá)

- Thịt heo nạc 10g (1 muỗng cà phê đầy)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt băm nhuyễn, ướp nước mắm

- Bắp cải rửa sạch, cắt sợi nhỏ

- Hành ngò lặt rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc nước nấu sôi cho thịt vào nấu chín. Cho bắp cải vào nấu sôi lại vừa chín, nêm vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống cho dầu ăn vào.

12. CANH RAU MUỐNG NẤU CUA ĐỒNG (Một chén cho 96 calo)

Nguyên liệu:

- Rau muống 50g (1 nắm)

- Cua đồng đã giã 100g (chừng 5 muỗng canh)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối, tiêu...

Cách làm:

- Cho nước vào cua đã giã vừa đủ để nấu 1 chén canh, thêm chút muối quậy đều lược qua rây bỏ xác.

- Rau muống lặt rửa sạch cắt nhỏ

- Hành ngò rửa sạch, cắt nhỏ

- Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để cua không nát và đóng váng trên mặt

- Cho rau muống vào nấu tiếp cho rau chín mềm, nêm vừa ăn, để hành ngò, nhắc xuống thêm 1 muỗng cà phê dầu

13. CANH BẦU NẤU CÁ THÁC LÁC (Một chén cho 60 calo)

Nguyên liệu:

- Cá thác lác 10g (1 muỗng cà phê đầy)

- Bầu 50g (chừng 7-8 lát)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành, ngò, nước mắm, muối, tiêu...

Cách làm:

- Cá thác lác ướp với muối, tiêu quết nhuyễn

- Bầu gọt vỏ, xắt sợi nhỏ

- Hành ngò, lặt rửa sạch, xắt sợi nhỏ

- Bắc nước nấu sôi, dùng muỗng múc từng viên cá thác lác thả vào, cho bầu vào nấu mềm, nêm cho vừa ăn, nhắc xuống thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

14. CANH CHUA THƠM (Một chén cho 80 calo)

Nguyên liệu:

- Cá nạc 10g (1 muỗng cà phê đầy)

- Thơm 30g (5-6 miếng)

- Cà chua 30g (1/2 trái cà nhỏ)

- Giá 20g (1 nhúm)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Rau thơm, hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Cá ướp hành, nước mắm...

- Thơm băm nhỏ

- Cà chua cắt nhỏ, giá rửa sạch

- Rau thơm cắt nhỏ

- Xào thơm với chút muối đường, thêm nước nấu sôi

- Thả cá vào nấu chín, nêm vừa ăn

- Cho cà, giá vào. Khi sôi lại cho rau thơm và nhắc xuống

15. BÍ HẦM DỪA (Một chén cho 128 calo)

Nguyên liệu:

- Bí đỏ 50g (5-6 miếng cỡ 2 ngón tay)
- Dừa nạo 30g (3 muỗng canh đầy)
- Muối đường

Cách làm:

- Bí cắt miếng vuông nhỏ ướp chút muối đường
- Dừa nạo vắt lấy khoảng 1 chén nước dảo
- Cho nước dừa và bí nấu sôi
- Bí mềm, nêm lại vừa ăn nhắc xuống.

16. MĂNG CHUA NẤU THỊT GÀ (Một chén cho 67 calo)

Nguyên liệu:

- Măng chua 50g (1 đọt măng nhỏ)
- Thịt gà 10g (1 muỗng cà phê đầy)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt gà cắt miếng nhỏ
- Măng xả với nước cho sạch và bớt chua
- Hành ngò lặt rửa sạch cắt nhỏ
- Bắc nước nấu sôi cho thịt gà vào nấu mềm

- Cho măng vào nêm lại vừa ăn. Khi sôi lại thêm hành ngò, nhắc xuống thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

(Có thể nấu măng với sườn heo hoặc cá)

17. CANH KHOAI MỠ (Một chén cho 110 calo)

Nguyên liệu:

- Khoai mỡ 50g
- Tép tươi 10g (1 muỗng cà phê đầy)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành, ngò om, nước mắm, muối...

Cách Làm:

- Tép lột vỏ rửa sạch, giã nhuyễn với đầu hành, ướp với chút nước mắm, tiêu...
- Khoai mỡ gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát, đập dập nát
- Hành, rau thơm rửa sạch cắt nhỏ
- Bắc nước vừa đủ nấu canh, nước sôi dùng muỗng cho từng viên tép vào
- Cho khoai vào đảo đều với bọt
- Khoai chín, nêm lại vừa ăn, cho hành rau thơm nhắc xuống thêm 1 muỗng dầu.

18. CANH CẢI BẸ XANH NẤU CÁ THÁC LÁC (Một chén cho 65 calo)

Nguyên liệu:

- Cá thác lác 10g (1 muỗng cà phê đầy)
- Cải bẹ xanh 50g (1 nắm)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành, ngò, nước mắm, muối...

Cách Làm:

- Cá thác lác ướp muối tiêu quết đều

- Cải rửa sạch cắt nhỏ

- Hành ngò rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc nước nấu sôi dùng muỗng múc từng viên cá thác lác thả vào.

- Cho cải vào nấu mềm nêm vừa ăn, để hành ngò nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu.

19. CANH MƯỚP – GAN GÀ (Một chén cho 73 calo)

Nguyên liệu:

- Gan gà 20g (2 muỗng cà phê)

- Mướp 30g (1/4 trái nhỏ)

- Bún tàu 1 nhúm nhỏ

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách Làm:

- Gan gà rửa sạch, cắt miếng nhỏ

- Mướp gọt vỏ rửa sạch cắt miếng nhỏ

- Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc

- Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ. Thêm nước nấu. Khi sôi cho mướp nấu chín, cho bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

23 món mặn cho trẻ trên 2 tuổi

1. THỊT KHO THƠM (Mang lại 134 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt heo 50g
- Thơm 50g (7-8 lát)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành lá, đường, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt heo cắt miếng nhỏ, ướp với hành tỏi giã nhuyễn và nước màu
- Thơm cắt miếng nhỏ
- Hành lá lặt rửa sạch, cắt nhỏ
- Bắc chảo cho dầu ăn vào đợi nóng, cho thịt vào xào qua, thêm nước mắm, chút đường đến khi sôi tiếp cho thấm vào thịt.
- Thêm chút nước, cho thơm vào kho tiếp cho thịt mềm, nêm lại cho vừa ăn, để hành, dầu vào nhắc xuống.

2. TRỨNG – CÀ CHUA CHIÊN (Mang lại 187 calo)

Nguyên liệu:

- Trứng vịt 70g (1 cái)

- Cà chua 50g (1 quả nhỏ)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Trứng đánh tan đều với chút nước mắm

- Cà chua băm nhỏ

- Hành lá lặt rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc chảo nóng, để dầu vào phi hành tỏi cho thơm, xào với cà chua, cho trứng vào tráng mỏng đến khi trứng vàng, trở đều hai mặt trứng. Cho ra dĩa.

3. CÁ SỐT CÀ (Mang lại 141 calo)

Nguyên liệu:

- Cá nạc 50g (100g cá nguyên con)

- Cà chua 50g (1 trái nhỏ)

- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)

- Hành, nước mắm, đường...

Cách làm:

- Cá rửa sạch ướp chút muối

- Cà chua rửa sạch băm nhuyễn

- Hành lá rửa sạch cắt nhỏ

- Cá chiên hơi vàng hay luộc chín, gỡ bỏ xương. Hành phi với dầu cho thơm để cà vào xào, cho cá vào thêm nước mắm, đường, chút nước mắm vừa ăn. Đến khi sôi thêm hành ngò, dầu, nhắc xuống.

4. PATÊ GAN (Mang lại 120 calo)

Nguyên liệu:

- Gan heo 50g

- Dầu ăn 5g

- Muối gia vị

Cách làm:

- Gan xay hoặc bằm thật nhuyễn, ướp muối, đường, dầu, trộn đều với củ hành, tỏi băm nhuyễn.

- Dùng khuôn hay dĩa nhôm thoa dầu, cho gan vào trải đều ra, đem hấp chín.

5. CÁ KHO (Mang lại 86 calo)

Nguyên liệu:

- Cá nạc 50g (100 cá cả xương)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành, nước mắm, đường

Cách làm:

- Cá làm sạch, ướp với chút nước mắm, hành giã nhuyễn, nước màu

- Bắc cá lên bếp cho sôi lên, để chút đường vào kho tiếp với lửa riu riu, nêm lại vừa ăn, để hành vào nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu.

6. SU SU CÀ RốT XÀO THỊT (Mang lại 145 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt heo 50g

- Su su 50g (1/4 trái nhỏ)

- Cà rốt 50g (1/2 trái nhỏ)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt heo xắt mỏng

- Su su, cà rốt gọt vỏ cắt sợi nhỏ

- Hành lặt rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đợi nóng, để thịt vào xào chín, cho cà rốt vào xào tiếp, cho su su vào thêm chút nước đến khi chín. Nêm vừa ăn để hành vào, nhắc xuống.

7. THỊT TRỨNG HẤP (Mang lại 131 calo)

Nguyên liệu:

- Trứng 35g (1/2 trứng vịt)

- Thịt 20g (2 muỗng cà phê)

- Bún tàu 1 nhúm, nấm mèo 3-4 tai

- Dầu ăn 4g

- Đường, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt băm nhuyễn

- Nấm mèo ngâm nở, xắt nhuyễn

- Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc

- Trứng đánh tan đều

- Thịt, trứng, bún tàu, nấm mèo trộn chung, thêm muối, đường, tiêu, dầu ăn, đảo đều, cho ra khuôn đã thoa dầu, đem hấp chín.

8. XÍU MẠI (Mang lại 117 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt heo 50g (5 muỗng cà phê đầy)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, tiêu...

- Hành ngò, củ hành, tỏi

Cách làm:

- Thịt heo băm nhuyễn, ướp hành tỏi băm, nước mắm, đường

- Hành rửa sạch, cắt nhỏ

- Thịt heo vắt thành viên tròn, cho vào chén để hành lên, cho dầu ăn vào. Đặt vào nồi cơm vừa cạn hay chưng cách thủy.

9. BẦU XÀO TRỨNG (Mang lại 125 calo)

Nguyên liệu:

- Trứng 35g (1/2 trứng vịt)

- Bầu 100g

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Trứng đánh tan đều

- Bầu gọt vỏ cắt sợi nhỏ

- Bắc chảo lên bếp, phi hành cho thơm, để bầu vào xào vừa chín, nêm vừa ăn. Cho trứng vào bầu đảo đều, đến khi trứng chín nhắc xuống.

10. CÀ DỒN THỊT CHIÊN (Mang lại 145 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt heo 50g
- Cà 100g (1 trái lớn)
- Dầu ăn 6g
- Nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt heo băm nhuyễn, ướp nước mắm, đường, hành tỏi băm
- Cà cắt đôi theo chiều ngang, bỏ bớt ruột, hột cà
- Cho thịt vào cà, ém chặt lại. Bắc chảo nóng, cho dầu vào chiên cà chín vàng thịt, khi chiên trở đều 2 mặt cà.

11. ĐẬU CÔ VE XÀO TÔM (Mang lại 150 calo)

Nguyên liệu:

- Tôm tép tươi 50g
- Đậu cô ve 100g
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Tôm tép rửa sạch, lột bỏ vỏ
- Đậu cô ve lặt rửa sạch, cắt lát mỏng
- Hành lặt rửa sạch, cắt nhỏ
- Phi dầu hành cho thơm, để tép vào xào qua
- Cho đậu cô ve vào xào tiếp với chút nước cho chín, nêm vừa ăn

- Rắc hành vào nhắc xuống.

12. MƯỚP XÀO GAN (Mang lại 118 calo)

Nguyên liệu:

- Gan 50g

- Mướp 100g (1/4 trái)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Gan rửa sạch, cắt miếng nhỏ, ướp nước mắm

- Mướp gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ

- Bắc chảo phi hành, cho gan vào xào qua, trút ra chén.

- Cho mướp vào xào chín, nêm vừa ăn thêm hành, để gan vào trộn đều, xào lại cho thật chín nhắc xuống.

13. TRỨNG THỊT CHIÊN (Mang lại 130 calo)

Nguyên liệu:

- Trứng 30g (1/2 trứng vịt)

- Thịt 20g (2 muỗng cà phê đầy)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt băm nhuyễn

- Trứng cho ra chén

- Hành rửa sạch xắt nhỏ

- Thịt trứng hành trộn chung, thêm chút nước mắm đánh đều.

- Bắc chảo dầu nóng, cho trứng, thịt vào chiên vàng để chín thịt. Trở qua bề kia chiên tiếp cho chín đều 2 mặt.

14. BẮP CẢI XÀO (Mang lại 131 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt heo 50g

- Bắp cải 50g (2-3 lá)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt heo băm nhuyễn hay xắt sợi nhỏ

- Bắp cải rửa sạch, cắt sợi nhỏ

- Hành rửa sạch cắt nhỏ

- Bắc chảo nóng phi dầu hành, cho thịt vào xào vừa chín

- Đổ bắp cải vào xào với thịt và thêm chút nước

- Bắp cải mềm, nêm vừa ăn, cho hành nhắc xuống.

15. TRỨNG VỊT CHƯNG NẤM RƠM (Mang lại 111 calo)

Nguyên liệu:

- Trứng 30g (1/2 hột vịt)

- Nấm rơm 30g (5 tai nấm)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Trứng đánh tan đều
- Nấm rơm gọt rửa sạch, chẻ làm bốn
- Hành lá rửa sạch, cắt nhỏ
- Bắc chảo nóng phi hành dầu, để nấm vào xào
- Cho nấm rơm vào trứng, thêm chút nước, hành muối trộn đều
- Chưng cách thủy hoặc để vào nồi cơm vừa cạn hấp chín.

16. CÁ CHƯNG TƯƠNG (Mang lại 110 calo)

Nguyên liệu:

- Cá nạc 50g (100g cá nguyên con)
- Tương hột 20g
- Bún tàu 1 nhúm
- Cà chua 30g (1 trái nhỏ)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Nấm mèo 5 tai
- Rau cần, củ hành tây (1 củ nhỏ), đường, tiêu...

Cách làm:

- Cá làm sạch
- Cà chua băm nhỏ
- Bún tàu ngâm mềm cắt khúc
- Nấm mèo ngâm nước, rửa, cắt sợi
- Củ hành tây gọt vỏ rửa sạch, cắt lát
- Rau cần cắt khúc

- Cá cho vào tô, để củ hành, tương hột, bún tàu, nấm mèo, cà chua, rau cần lên trên, thêm chút đường, tiêu và 1 muỗng cà phê dầu ăn.

- Đem chưng cách thủy cho cá chín.

17. THƠM XÀO MỰC (Mang lại 106 calo)

Nguyên liệu:

- Mực tiêu 50g (1 con nhỏ)

- Thơm 50g (5-7 lát)

- Cà chua 30g (1/2 trái)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Mực làm sạch, cắt miếng nhỏ

- Thơm gọt sạch, cắt miếng nhỏ

- Hành rửa sạch cắt nhỏ

- Cà chua cắt miếng nhỏ

- Bắc chảo nóng phi hành tỏi, cho mực vào xào vừa chín

- Cho thơm vào xào tiếp, sau đó cho cà vào nêm vừa ăn, để hành vào nhắc xuống.

18. TÔM RANG (Mang lại 91 calo)

Nguyên liệu:

- Tôm, tép tươi 50g

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, đường

Cách làm:

- Tôm rửa sạch, lặt vỏ đầu đuôi

- Hành rửa sạch cắt nhỏ

- Bắc chảo phi hành thơm, để tôm vào xào đều, nêm nước mắm, đường cho vừa ăn, rim lửa nhỏ cho chín đều, để hành vào nhắc xuống.

19. GIÁ XÀO GAN (Mang lại 141 calo)

Nguyên liệu:

- Gan heo 50g

- Giá 50g (2 nắm)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Gan rửa sạch, cắt miếng vừa, ướp nước mắm, tiêu

- Giá rửa sạch để ráo nước

- Hành lặt rửa sạch, cắt nhỏ

- Bắc chảo phi đầu hành, cho gan vào xào vừa chín

- Để giá vào xào tiếp, giá chín nêm lại cho vừa ăn, thêm hành tr6ộn đều, nhắc xuống

20. SƯỜN NON RIM (Mang lại 128 calo)

Nguyên liệu:

- Sườn 100g (chừng 5-6 miếng bằng 2 ngón tay)

- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)

- Nước mắm, đường, hành, củ tỏi...

Cách làm:

- Sườn chặt miếng nhỏ, ướp hành tỏi bằm nhuyễn.

- Bắc chảo nóng cho dầu và 1 muỗng cà phê đường thắng cho có màu vàng nâu

- Để sườn vào xào tiếp cho đều, thêm nước mắm, đường rim cho thấm sườn, sau đó thêm chút nước rim tiếp cho thịt mềm và cạn bớt, nêm lại vừa ăn là được

21. CẢI BÓ XÔI XÀO THỊT BÒ (Mang lại 117 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt bò 50g

- Cải bó 50g (2 cây nhỏ)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

Cách làm:

- Thịt bò cắt lát mỏng nhỏ, ướp hành tỏi bằm nhuyễn

- Cải bó xôi rửa sạch cắt nhỏ

- Bắc chảo nóng cho 1 muỗng dầu vào xào thịt bò

- Thịt bò vừa chín, cho cải vào xào khi cải vừa mềm thì nêm vừa ăn, thêm hành nhắc xuống.

22. THỊT GÀ KHO SẢ (Mang lại 97 calo)

Nguyên liệu:

- Thịt gà 100g (chừng 4-5 miếng nhỏ)

- Sả băm 2 muỗng cà phê

- Dầu ăn 3g

- Nước mắm, đường

Cách làm:

- Thịt gà cắt miếng nhỏ

- Sả băm thật nhuyễn

- Bắc chảo nóng cho dầu vào xào với xả

- Sau đó để thịt gà vào xào tiếp cho thịt săn lại cho chút nước mắm, đường kho tiếp cho thịt chín mềm, nêm lại vừa ăn là được.

23. ĐẬU HŨ DỒN THỊT SỐT CÀ (Mang lại 140 calo)

Nguyên liệu:

- Đậu hũ chiên 50g (1/2 miếng nhỏ)

- Thịt heo nạc 20g (2 muỗng cà phê)

- Cà chua 40g (1/2 trái)

- Hành ngò, nước mắm, đường

Cách làm:

- Thịt băm nhuyễn

- Đậu hũ cắt miếng vừa, xẻ ngang dồn thịt vào

- Cà chua bỏ bớt hột, băm nhuyễn

- Hành lặt sạch cắt nhỏ

- Bắc xoong phi dầu hành cho thơm, để cà vào xào

- Cho ít nước mắm vào, khi sôi để đậu hũ dồn thịt, thêm chút nước, đun tiếp cho đến khi chín thịt, nêm vừa ăn, thêm hành nhắc xuống

CHĂM SÓC CHUNG

Phòng tránh cận thị học đường

Khi đã bị cận thị, việc đeo kính hoặc dùng thuốc đều không thể ngăn cản bệnh tiến triển. Tật này thường chỉ ngừng hẳn khi tới 25 - 30 tuổi. Một học sinh bị cận thị lúc mới được phát hiện phải đeo kính 0,5 điốp, thì đến 30 tuổi có thể phải đeo kính 2,5 - 5 điốp hoặc hơn. Vì vậy, việc phòng bệnh có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Quá trình học tập và giải trí thiếu khoa học ở tuổi học sinh có thể ảnh hưởng xấu tới khả năng điều tiết của đôi mắt, dẫn tới cận thị học đường. Tật cận thị có 2 biểu hiện chính: độ hội tụ của mắt tăng và trục trước sau của mắt dài quá giới hạn bình thường. Hậu quả là thị lực giảm, mắt không nhìn rõ vật ở xa, chỉ thấy vật ở gần.

Bệnh cận thị hoàn toàn có thể phòng được nếu có sự phối hợp tích cực giữa học sinh, gia đình và nhà trường. Sau đây là một số chỉ dẫn cần được tuân thủ trong sinh hoạt và học tập:

1. Giữ đúng tư thế ngồi khi học:

Ngồi thẳng lưng, hai chân khép, hai bàn chân để ngay ngắn sát nền nhà, đầu cúi 10-15 độ. Khoảng cách từ mắt đến sách vở trên bàn học là 25 cm đối với học sinh tiểu học, 30 cm với học sinh trung học cơ sở, 35 cm với học sinh trung học phổ thông và người lớn. Thầy cô giáo và cha mẹ học sinh phải thường xuyên nhắc nhở, không để các em cúi gằm mặt, nghiêng đầu, áp má lên bàn học khi đọc hoặc viết.

2. Lớp học, góc học tập phải đủ những điều kiện cần thiết:

- Kích thước phòng học; cách sắp xếp bàn ghế, bảng viết phải phù hợp với lứa tuổi để học sinh có thể ngồi đúng tư thế và giữ đúng khoảng cách từ mắt đến sách vở.

- Đảm bảo đủ ánh sáng: nơi tối nhất không dưới 30 lux, nơi sáng nhất không quá 700 lux.

- Chữ viết trên bảng và trong sách vở phải rõ nét, chiều cao ít nhất của chữ viết là 1/200 khoảng cách từ mắt tới chữ. Ví dụ, khoảng cách từ bảng tới học sinh là 8 m thì chiều cao tối thiểu của cỡ viết trên bảng phải là 4 cm. Chữ trong vở phải có chiều cao ít nhất 1,75 mm cho khoảng cách từ mắt đến vở là 35 cm.

- Khi đọc sách buổi tối, cần đèn đủ sáng và có chụp phản chiều. Không dùng đèn ống neon, nên dùng bóng điện dây tóc.

- Không viết mực đỏ, mực xanh lá cây. Không đọc sách có chữ quá nhỏ in trên giấy vàng hoặc giấy đen, vì tỷ lệ tương phản giữa chữ và nền quá nhỏ, khiến mắt bị mệt.

- Duy trì mỗi tiết học 45 phút, sau đó nghỉ giải lao, đưa mắt nhìn xa, hết co thắt thị giác rồi mới bước vào giờ học tiếp theo.

3. Bỏ những thói quen có hại cho mắt:

- Không nằm, quỳ để đọc sách hoặc viết bài.

- Không đọc sách báo, tài liệu khi đang đi trên ô tô, tàu hỏa, máy bay.

- Khi xem ti vi, video phải ngồi cách xa màn hình tối thiểu 2,5 m, nơi ánh sáng phòng phù hợp. Thời gian xem cần ngắt quãng, không quá 45-60 phút mỗi lần xem.

- Không tự ý dùng kính đeo mắt không đúng tiêu chuẩn. Khi đeo kình cần tuân thủ hướng dẫn của nhà chuyên môn.

Xử lý các tổn thương mắt ở trẻ em

Nếu trẻ bị một vật tù (mép bàn, cánh cửa, bóng...) đâm vào mắt, nên khuyên trẻ tránh cử động mi và nhãn cầu vì có thể mắt đã bị tổn thương nghiêm trọng hoặc vỡ. Không nên đắp thuốc hoặc chườm đá nếu không có chỉ định của bác sĩ nhãn khoa.

Trong phần lớn trường hợp, không cần băng mắt. Nên cho trẻ đeo kính râm hoặc kính bảo hộ (hoặc dùng tấm chắn mắt bằng nhựa) nếu nó không đè vào mi mắt đang sưng. Nên ghi chép đầy đủ về thời gian và hoàn cảnh xảy ra chấn thương. Đưa trẻ đến bác sĩ chuyên khoa mắt để kịp thời xử lý.

Vật tù khi tác động vào mắt có thể gây tổn hại cho mi, hốc mắt, lệ đạo, kết-giác mạc, hoặc gây xuất huyết nội nhãn, viêm nhiễm, tăng nhãn áp, chấn thương thủy tinh thể và võng mạc, vỡ nhãn cầu... Sau khi bị tổn thương, mắt trẻ có thể sưng phù và tình trạng này sẽ nặng dần lên trong 24-48 giờ đầu. Sưng có thể lan ra sống mũi hoặc lấn vào mi đối diện, kèm theo nôn mửa và cảm giác choáng ngất.

Sau đây là cách giải quyết các tổn thương khác ở mắt trẻ:

1. Tôn thương do vật sắc nhọn:

Các vật sắc nhọn có thể cắt, làm xước hoặc chọc thủng các cấu trúc mắt, gây các tổn thương như rách mi, lệ đạo và củng mạc; rách và xước kết-giác mạc; rách và đứt rời các cơ vận nhãn, tổn hại thần kinh thị giác. Các biến chứng có thể gặp là đục thủy tinh thể, viêm nội nhãn, xuất huyết dịch kính, bong võng mạc...

Cách xử trí:

- Nếu mi bị rách, nhiều khả năng nhãn cầu cũng tổn thương theo. Khi đó, việc cử động mắt và cố gắng băng bó có thể làm tổn hại thêm cho mắt. Nên dùng tấm chắn bảo vệ bằng nhựa (đặt nhẹ nhàng) nhằm tránh đè ép lên mắt.

- Nếu mất khuyết mi, nên cố gắng tìm lại mảnh mi bị đứt rời, bảo quản trong đá lạnh để tiện cho việc phục hồi về sau.

- Nếu có thể, nên giữ lại vật gây chấn thương nhằm giúp bác sĩ nhãn khoa tham khảo.

- Không nên tự cố gắng lấy vật đâm vào mắt ra vì có thể gây tổn hại thêm cho mắt. Hãy để việc đó cho bác sĩ nhãn khoa.

2. Vết thương có dị vật:

Rất nhiều dị vật mặc dù gây khó chịu nhưng được mắt dung nạp khá tốt trong thời gian đầu. Mọi chuyện sẽ nghiêm trọng hơn khi mắt bị nhiễm bẩn, nhiễm độc sau đó. Các tổn thương có dị vật thường không nghiêm trọng lắm nếu được xử lý đúng. Tuy nhiên, những dị vật xuyên vào mắt với vận tốc cao (như mảnh văng ra từ máy khoan, máy mài, búa) có thể gây tổn hại nặng cho các màng của mắt, xuyên sâu vào nội nhãn và gây những hậu quả khó lường (giảm thị lực, viêm loét hoặc hoại tử giác mạc, chảy máu, bong võng mạc...).

Cách xử trí:

- Nếu bụi bay vào mắt, nên giữ mi, đảo mắt vòng tròn và chớp mắt. Thường thì một lát sau bụi sẽ chui ra ngoài cùng nước mắt.

- Không nên cố gắng lấy dị vật ra bằng tăm bông, vật nhọn, đầu ngón tay vì có thể gây tổn thương thêm cho mắt.

- Dị vật xuyên sâu vào mắt với tốc độ cao có thể không gây một cảm giác khó chịu nào. Vì vậy, ngay cả khi trẻ không thấy cộm, vướng, cha mẹ vẫn phải đưa trẻ đến các bác sĩ chuyên khoa để xử lý sớm.

- Việc lấy bụi ra khỏi kết giác mạc (nếu chúng nằm trên bề mặt) có thể thực hiện ở mọi cơ sở y tế. Nếu có bất cứ trở ngại nào, nên đến cơ sở chuyên khoa mắt.

- Các dị tật nằm ở ngóc ngách sẽ được phát hiện và xử lý tại các cơ sở chuyên khoa bằng thiết bị chuyên dụng.

3. Bỏng hóa chất:

Phổ biến nhất là bỏng axit và kiềm (bỏng kiềm nguy hiểm hơn). Các tổn thương nông và nhỏ có thể tự khỏi, không ảnh hưởng đến thị lực. Trường hợp bỏng nặng có thể gây sẹo giác mạc, glaucoma, viêm nội nhãn, đục thủy tinh thể, sẹo và biến dạng mi.

Cách xử trí:

- Nhanh chóng loại bỏ hóa chất ra khỏi mắt bằng dung dịch nước muối hoặc nước sạch, sau đó nhất thiết phải đưa trẻ đến các cơ sở chuyên khoa để rửa bằng dung dịch đặc biệt, đảm bảo không còn hóa chất kết dư trong mắt. Đem chai lọ và nhãn mác của dung dịch gây bỏng đến cho bác sĩ biết và có hướng xử lý đúng.

Nhận biết sức khỏe của trẻ nhỏ qua tiếng khóc

Ở trẻ dưới 7 tháng tuổi, tình trạng khóc một lúc rồi lại nín, nín một lúc rồi lại khóc, chân co lại là biểu hiện của chứng đau bụng, bé cần được đưa đến bác sĩ để khám. Đối với trẻ 7 tháng đến 1 năm tuổi, cha mẹ cũng cần nghĩ đến chứng này khi thấy bé khóc thét lên, chân co lại.

Tiếng khóc của trẻ (nhất là trẻ chưa biết nói) là một loại ngôn ngữ đặc biệt. Mỗi kiểu khóc đều ẩn chứa một "thông điệp" riêng.

Trẻ dưới 7 tháng tuổi:

- Khóc the thé như xé vải, nghe ghê cả người: Bé đau miệng, đau tai, cần được đưa đến bác sĩ ngay.

- Khóc sa sả mà không có nước mắt: Bé đói, cần được cho bú.

- Cố sức gào lên: Bé cảm thấy người khó chịu, cha mẹ phải liệu cách mà vuốt ve.

- Vừa khóc vừa vươn vai: Bé buồn ngủ, nên xoa đầu hoặc vỗ mông, bé sẽ ngủ ngay.

Trẻ 7 tháng đến 1 năm tuổi

- Khóc không to lắm nhưng nước mắt giàn dụa, đôi khi thét to lên: Người lớn bế không khéo, làm bé đau; hoặc quần áo có kim hay vật nhọn và những vật này đâm vào bé.

- Khóc to mà không có nước mắt, tay chân cứ co duỗi luôn: Bé mỏi người, cần được xoa tay xoa chân.

- Thốt nhiên chau mày, rụt cổ, run rẩy khóc thét: Bé bị tiếng động dữ dội làm kinh sợ; nên ẵm bé đi nơi khác để dỗ.

- Khóc sướt mướt, mặt đỏ gay: Mặt hoặc cơ thể bé có chỗ bị đau, cần đưa đến bác sĩ để khám và điều trị.

- Khóc ê a, hai mắt lim dim, nước mắt giàn dụa, cựa quậy luôn: Chăn chiếu không êm, khiến bé không ngủ yên được. Nên sửa lại chỗ nằm hoặc đặt bé ra chỗ khác.

- Khóc ê a, hai mắt lim dim, khóc có nhịp cao thấp như người hát: Bé mỏi người hay do đói, khát mà không ngủ được. Nên cho trẻ bú.

- Khóc ê a, hai mắt ráo hoảnh, không có nước mắt, lắc đầu nguây nguẩy: Bé bực mình, nên lấy đồ chơi dỗ bé.

Đoán bệnh qua mắt trẻ

Buổi sáng ngủ dậy, nếu trẻ có cảm giác đau và mệt mỏi khi nhãn cầu chuyển động, mi mắt mọng nước, hay chảy nước mắt, có thể là trẻ đang bị bệnh cúm thời kỳ đầu.

Nhiều bệnh tật của các cơ quan trong cơ thể có ảnh hưởng đến mắt; thậm chí triệu chứng đầu tiên của một số bệnh cũng xuất hiện ở mắt. Vì vậy, cha mẹ có thể đoán biết bệnh của con và kịp thời đưa đi khám dựa trên việc quan sát mắt trẻ. Sau đây là một số biểu hiện bệnh lý ở mắt:

- Hai mắt như có dị vật, bỏng rát, chất dịch tiết ra nhiều, kết mạc xung huyết nghiêm trọng, thị lực giảm: Có thể trẻ bị viêm kết mạc cấp do vi khuẩn.

- Lỗ đồng tử đặc biệt sáng, có thể ánh vàng hoặc phản quang màu trắng, trông gần giống mắt mèo: Cần cảnh giác với bệnh ung thư võng mạc. Nếu không được điều trị ngay, bệnh có thể lan truyền đến não và toàn thân, gây nguy hiểm đến tính mạng.

- Hai con ngươi bỗng nhiên bên to bên nhỏ, chân thọt: Có thể trẻ bị bệnh ở não (có khối u sọ não), cần đi khám ngay.

- Nước mắt lưng tròng, trẻ sợ ánh sáng, thích bóng tối, không muốn mở mắt ra, mắt gặp ánh sáng thì nheo lại, mi sưng đỏ nhẹ, chất dịch tiết ra nhiều, kết mạc xung huyết, hoa mắt, thị lực giảm rõ: Có thể là dấu hiệu báo trước trẻ sẽ bị lên sởi.

- Củng mạc có màu da cam, mí mắt đau đỏ, chảy nước mắt: Có thể thấy ở trẻ bị viêm gan thể hoàng đản.

Con sốt

Sốt là một dấu hiệu báo động cơ thể có vấn đề. Ở trẻ em, sốt thường đi kèm với nhiễm khuẩn (viêm màng não, viêm tai giữa, nhiễm trùng đường tiểu, viêm phổi...) hay nhiễm siêu vi (sởi...). Khi xâm nhập cơ thể, các vi sinh gây ra phản ứng viêm, là dấu hiệu đề kháng của cơ thể. Đó là kết quả của sự giải phóng ra nhìeu chất, trong đó có Interleukin I, tác động lên trung tâm điều nhiệt ở não, làm tăng thân nhiệt gây sốt.

Sốt có hai điều lợi cho cơ thể:

- Làm giảm sự phát triển của vi khuẩn hay siêu vi, do chúng rất nhạy cảm với sự gia tăng nhiệt độ dù tăng ít.

- Giúp bạch cầu đến bộ phận bị nhiễm nhanh hơn, với trách nhiệm của người lính được vũ trang để chống lại sự xâm nhập của vi trùng. Trước khi có kháng sinh, sự đề kháng của cơ thể và sốt là yếu tố gần như duy nhất giúp loài người vượt qua những trận dịch nguy hiểm như dịch tả, cúm... Cho nêm sốt biểu hiện tình trạng của cơ thể đang chống lại vi khuẩn, siêu vi gây bệnh, chỉ có ở những người quá yếu, không đủ sức đề kháng mới không sốt khi bị lây nhiễm.

Do đó, các bà mẹ không nên hốt hoảng khi thấy con sốt, phải bình tĩnh cặp nhiệt để theo dõi, không để sốt quá cao.

- 36,6 độ C: nhiệt độ bình thường của cơ thể trẻ từ 5 đến 9 tháng. Ban ngày thân nhiệt có thể dao động một chút, ban đêm thân nhiệt có thể hơi tăng.

- 37,8 độ C: nhiệt độ bình thường của trẻ sơ sinh cho đến 1 tháng tuổi.

- 38 độ C: nhiệt độ bình thường của trẻ vào cuối buổi chiều, sau khi cơ thể vận động nhiều, ăn thức ăn nóng hay tắm nước nóng. Trừ trường hợp trẻ đang bị nhiễm trùng, mức nhiệt độ này không đáng phải lo ngại.

- Từ 38,5 độ C, 39,5 độ C trở lên: vượt quá ngưỡng này có thể xem là sốt cao, có thể gây co giật, ở trẻ từ 6 tháng đến 3 tuổi; tuy nhiên chỉ chiếm khoảng 3% trẻ sốt. Cái chính vẫn là điều trị nguyên nhân sốt.

Vì vậy, mỗi bà mẹ cần có một nhiệt kế ở nhà, để đo nhiệt mỗi khi con sốt, lấy bàn tay đặt lên trán không thể đo được chính xác. Có nhiệt kế dùng cho người lớn và nhiệt kế dùng cho trẻ em. Có thể đặt nhiệt kế trong thời gian từ 3 - 5 phút ở các vị trí sau:

- Nhét vào hậu môn: đây là vị trí tốt vì ít bị ảnh hưởng các điều kiện bên ngoài. Nhưng kết quả chậm trong những trường hợp thân nhiệt tăng nhanh.

- Cho ngậm vào miệng: kết quả thấp hơn từ 0,3 - 0,6 độ C so với đo ở hậu môn và bị ảnh hưởng bởi điều kiện bên ngoài.

- Cho kẹp vào nách: kết quả chậm và ít chính xác do bị ảnh hưởng của các điều kiện bên ngoài, nhưng lại an toàn, nhất là khi em bé quá nhỏ, nên sợ và vùng vẫy có thể làm gẫy nhiệt kế.

Một số điều cần lưu ý khi trẻ sốt:

- Cho trẻ uống nước nhiều lần, mỗi lần môt ít để bù lại lượng nước bị thất thoát do tăng nhiệt, ra mồ hôi... Đây cũng là biện pháp làm giảm nhiệt độ.

- Khi thân nhiệt trên 39 độ C, lau trẻ nhiều lần với nước ấm (nước có nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt của trẻ nhưng không phải nước lạnh)

- Không nên ủm trẻ, dù là trên đường chở đến bệnh viện

- Để trẻ trong môi trường mát khoảng 20 độ C, có máy lạnh càng tốt.

CHĂM SÓC GIẤC NGỦ

Đọc truyện đêm khuya cho con

"Cứ mỗi lần kể chuyện, trẻ học được ít nhất năm, bảy từ mới, nhưng còn chuyện mở cho trẻ thú vui đọc sách thì có người cho rằng phải chờ đến 8 hoặc 14 tuổi mới làm việc đó. Chính trong những năm đầu đời, người lớn phải là người trung gian giới thiệu và làm cho trẻ yêu sách.

Vì sao phải đọc truyện?

Thời gian đọc truyện là thời gian thích thú cho các bậc cha mẹ dạy con, tạo một mối quan hệ đặc biệt giữa cha mẹ và con cái, đồng thời để lại một ấn tượng sâu đậm trong trí óc của trẻ. Trải qua hơn nửa thế kỷ, ngày hôm nay tôi vẫn nhớ như in giọng của bà tôi đọc thơ Lục Vân Tiên để ru ngủ cho tôi. Tất cả trẻ em, không có ngoại lệ, đều muốn được nghe đọc truyện, đọc đi và đọc lại và trao đổi với người lớn về nội dung truyện. Cha mẹ đừng dành thú vui đó cho cô giáo. Việc cha mẹ đọc truyện cho con cái trong khuôn khổ hai người chính là một thú vui đặc biệt.

Những cuốn sách đầu tiên là một phương tiện để cho trẻ chuyển từ ngôn ngữ nói sang ngôn ngữ viết. Cuốn sách từ ngữ rất phong phú, cấu trúc phức tạp nhưng người lớn có quyền đọc theo ý mình muốn, thậm chí còn "bịa" thêm nhiều câu khác nếu thấy rằng những câu trong sách là khó hiểu đối với trẻ. Nhưng hãy coi chừng vì nếu cha mẹ đọc đi đọc lại sách nhiều lần thì trẻ sẽ phát hiện những chỗ bịa ra và thường bắt buộc cha mẹ phải đọc đúng theo sách. Một nhiệm vụ khác của người lớn là phải làm cho sách dễ hiểu bằng cách đọc như đọc thơ, có giọng trầm bổng. Người đọc sách tốt là phải biết

làm rung động tâm hồn của trẻ, làm trẻ buồn, trẻ khóc hoặc kinh ngạc tuỳ theo câu chuyện và theo cách đọc.

Chọn truyện gì?

Truyện ngày nay không thiếu và có nhiều truyện rất hay. Người lớn nhiều khi thật khó chọn. Cách tốt nhất là chọn theo yêu cầu của con cái. Thích hợp nhất là chọn truyện cổ tích và truyện thần tiên. Chính bản thân tôi, lúc con còn nhỏ tôi hay đọc cho các cháu nghe truyện Cây tre trăm đốt, Lọ nước thần. Bây giờ các cháu có nhiều sách, truyện ở trường mẫu giáo. Tôi thấy bà cháu thường đọc truyện Ba chú heo con và các cháu tối nào cũng bắt bà đọc đi đọc lại.

Truyện thần tiên chiếm một tỷ lệ đáng kể trong sách thiếu nhi và rất bổ ích. Những truyện thần tiên do bất kỳ tác giả nào kể lại đều đề cập những xung đột nội tâm mà trẻ biết rất rõ và giúp trẻ hiểu biết. Truyện thần tiên không ngại nói đến bệnh tật, đau khổ, già nua, chết chóc, ghen tuông, thù hận và tính ác... Nhưng tất cả truyện thần tiên đều kết thúc tốt đẹp. Do đó trẻ sẽ hiểu rằng trên đường đời chúng sẽ còn gặp nhiều nguy hiểm, nhiều thử thách, nhưng cuối cùng sẽ vượt qua. Trong truyện cổ tích và truyện thần tiên, người chiến thắng thường là người nhỏ bé, nhưng khôn ngoan và rộng lượng, không bao giờ là người mạnh và giàu có. Trong truyện bao giờ công lý cũng chiến thắng.

Những hình ảnh và minh hoạ trong sách có tầm quan trọng đặc biệt, nó không đơn giản là để minh hoạ cho câu chuyện, mà chủ yếu là để bắt mắt vì trẻ chưa biết đọc. Nhiều khi, văn bản chỉ gồm có vài dòng mà hình ảnh lại là phần chính của sách vì vậy hình ảnh và minh hoạ bản thân chúng phải có giá trị thông tin. Hình ảnh phải đẹp, dễ gây cảm tình, những hình ảnh đó cho phép trẻ em được "đọc" theo kiểu của mình.

5 sai lầm cần tránh khi cho con ngủ

Hầu hết các em bé từ sau 3 - 4 tháng tuổi đều có thể ngủ thẳng giấc suốt đêm nếu bố mẹ biết cách tạo điều kiện cho chúng. Những sai lầm của bố mẹ có thể làm cho con mình bị thiếu ngủ. Kiểm lại xem bạn có 5 sai lầm sau đây không:

Lệ thuộc vào thói quen của trẻ:

Đứa bé khóc khi bạn cho nó ngủ vào buổi tối, và mỗi lần như vậy bạn lại cố làm cho nó thoải mái để nó ngủ cho nhanh, không khóc lóc ồn ào. Cứ như thế thì nó sẽ không bao giờ tự mình ngủ được. (Dĩ nhiên, nếu bé bị đau hay khó ở thì bạn phải giúp nó đi ngủ). Lần tới, nếu nó khóc khi đi ngủ, bạn cố gắng chế ngự cảm giác "xót con", cứ làm một việc gì khác để không nghe thấy tiếng rên rỉ, thút thít của nó. Khi nó khóc thật sự, hãy đợi chừng 5 phút rồi hãy vào dỗ cháu. Tối hôm sau, kéo dài thời gian đợi đó thành 10 phút, và cứ thế tiếp tục kéo dài hơn.

Hay cho ăn thêm vào ban đêm:

Con bạn thật sự không cần ăn thêm ban đêm nữa khi cháu đã nặng 6 cân. Nếu cháu đã nặng hơn thế mà vẫn khóc đòi ăn vào khoảng 2 giờ sáng thì điều đó đã trở thành thói quen rồi. Lúc này, thay vì vội vàng ẵm cháu ra khỏi giường để cho ăn, bạn hãy thử để cháu tự đưa mình trở lại giấc ngủ.

Đu đưa cho bé ngủ:

Nếu bạn thường xuyên bế con và đu đưa cho nó ngủ, con bạn sẽ bị phụ thuộc vào cánh tay bạn, không đu đưa nó không thể ngủ. Nếu

cháu thường ngủ gục khi bạn cho cháu một bình sữa hay cho cháu bú, hãy nhẹ nhàng đánh thức cháu dậy trước khi đặt nó vào giường.

Đặt bé vào giường với một bình sữa:

Con bạn hay ngủ gục lúc đang ngậm vú sữa. Điều đó có hại cho răng của cháu, răng sẽ bị vàng và cháu dễ bị sâu răng. Ngủ với bình sữa trên tay cũng làm tăng nguy cơ lây nhiễm các bệnh về tai của trẻ.

Lẫn lộn ngày và đêm:

Cháu không bao giờ ngủ suốt đêm nếu không biết sự khác nhau giữa bóng tối và ánh sáng. Bạn hãy giúp con tổ chức nhịp độ ngủ tự nhiên. Hãy giữ cho phòng bé đầy ánh sáng vào ban ngày và trong cả giấc ngủ chợp ban ngày. Còn buổi tối thì đừng để ánh sáng lọt vào phòng.

Cố định giờ ngủ

Cần phải tập cho trẻ ngủ đúng giấc. Như thế sẽ tốt hơn cho sức khoẻ của cháu mà bố mẹ, những người thân trong gia đình cũng ít bị quấy rầy hơn.

Khi mới sinh:

Trong suốt 2 tuần đầu tiên sau khi sinh và đôi khi còn kéo dài thêm một thời gian nữa, giấc ngủ của bé bị “cái bụng” chi phối. Những em bé còn bú mẹ cần ăn trong khoảng từ 2 đến 3 giờ, những bé được cho ăn theo công thức thì các bữa ăn cách nhau từ 3 đến 4 giờ. Và sau đó bé ngủ lâu hơn giữa những bữa ăn khi chúng được 3, 4 tháng.

6 tuần tuổi:

Trước giờ ngủ bé bú lâu hơn và bắt đầu bỏ qua bữa ăn đêm. Hãy an tâm trước những thay đổi của bé vì việc một đứa trẻ ở tuổi này có những phản ứng mạnh hay thức giấc giữa đêm là điều hết sức bình thường.

Từ 1 đến 2 tháng tuổi:

Trong thời gian này bé ít ngủ vào ban ngày và thường ngủ đầy giấc vào ban đêm. Tuy nhiên, hầu hết trẻ em ở tuổi này vẫn cần những giấc ngủ chợp ít nhất từ 1 đến 3 giờ mỗi ngày. Những giấc ngủ ngắn của em bé được chia đều trong những khoảng thời gian khác nhau nhưng nếu con bạn ngủ nhiều hơn 3 đến 4 giờ suốt một giấc ngủ, hãy đánh thức bé dậy để cháu có thể ngủ ngon giấc vào ban đêm.

3 tháng tuổi:

Trẻ đã hình thành giấc ngủ ổn định. Đây là lúc để con bạn làm quen với giấc ngủ sau khi ăn. Lúc đầu, điều này có lẽ khó khăn nếu không muốn nói là khó thực hiện được. Nhưng bạn hãy làm cho cháu quen với việc đặt cháu vào nôi khi cháu vừa mở mắt ra sau giấc ngủ chợp trên tay bạn. Điều này sẽ làm cho cháu quen với giờ giấc ngủ dễ dàng hơn khi cháu lớn hơn một vài tháng nữa.

4 tháng:

Ở tháng này, hầu hết trẻ em không thức dậy đòi ăn vào giữa đêm nữa. Chúng ngủ ngoan cả đêm.

Con bạn không chịu ngủ

Với những người mới lên chức bố mẹ, chuyện cho một đứa con nhỏ đi ngủ không phải là dễ. Bạn không thể biết được cháu sắp thét lên hay sẽ khóc thút thít. Thời gian đi ngủ là một cực hình cho những đứa trẻ mới biết đi, nhất là khi nó phải ngủ trên một chiếc giường lớn thay vì trong nôi như hồi trước. Và tại sao lại phải ngủ trong khi có thể nhảy nhót trên giường?

Nên dỗ thế nào để bé ngoan ngoãn đi ngủ? Các nhà chuyên môn đã nghiên cứu, phân tích và tranh luận. Kết quả là có nhiều phương pháp, thích hợp cho mỗi loại tính cách và từng giai đoạn phát triển của trẻ. Một đứa bé mới sinh cần được nắm tay, trong khi một đứa bé chập chững biết đi thì cần theo lịch sinh hoạt đều đặn hằng ngày, ăn ngủ có giờ giấc. Họ khuyên nên áp dụng cách nào mà sau đó bạn thấy con mình vui vẻ, thanh thản suốt ngày. Mỗi chuyên gia đưa ra rất nhiều ý tưởng để giúp trẻ đi ngủ ngoan. Hãy xem và chọn ra cách phù hợp với bạn:

- Hãy kiểm tra đơn giản những sinh hoạt hàng ngày. Nếu con bạn đang nằm trên giường ngủ và khóc, hãy cõng cháu trên lưng, nói với nó: "Không sao, không sao! Mẹ (bố) thương con lắm! Nhưng bây giờ là lúc phải đi ngủ". Đừng nên bế hay ôm cháu một cách âu yếm, hãy rời khỏi phòng nhẹ nhàng chứ đừng quá cương quyết. Đợi khoảng 5 phút sau kiểm tra lại xem cháu ra sao. Lặp lại việc này nhiều lần cho đến khi cháu ngủ. Hãy kéo dài thời gian mỗi lần trở lại trông chừng cháu.

- Củng cố giờ ngủ quan trọng của con bạn bằng cách đưa giờ ngủ vào kế hoạch nhất định. Đừng ẵm, đu đưa, ru cháu hay để cháu

lệ thuộc vào một đồ vật gì đó để ngủ. Những phương pháp này dạy cho con bạn biết vào giường ngủ đúng giờ thay vì ngủ gục trên tay bạn. Nếu nó hay khóc vào ban đêm, hãy ở bên cạnh con trong những khoảng thời gian tăng dần (5 phút, 10 phút, 15 phút.) để làm cho cháu yên tâm rằng bạn không đi đâu mất cả.

- Nếu cháu không chịu ở trên giường, hãy nói cho nó biết rằng bạn sẽ đóng cửa. Nếu bé vẫn không chịu lên giường, hãy đóng cửa và giữ như vậy khoảng 1 phút (đừng khóa cửa). Nếu cháu bé vẫn không chịu trở lại giường, hãy vào bế cháu lên giường rồi ra ngoài và đóng cửa trong 2 phút, 3 phút, 5 phút và cứ tiếp tục như thế. Nên nhớ 5 phút là tối đa cho buổi tối đầu tiên. Nếu con bạn tự trở lại giường, hãy mở cửa, động viên cháu một chút rồi đi ra ngoài mà không vào nữa. Nếu cháu vẫn như thế nhiều đêm liên tục, thời gian đóng cửa có thể lâu hơn.

- Cứ theo khuôn mẫu đều đặn vào giấc ngủ ngày và đêm, đừng để con bạn muốn ngủ giờ nào thì ngủ.

- Nếu bạn cũng lười và chìu theo ý con, nó lại càng trì hoãn giờ đi ngủ. Bạn hãy giúp cháu lựa chọn: mặc đồ gì và đọc truyện gì khi đi ngủ. Hãy để những thứ đó đưa cháu vào giấc ngủ. Nếu cháu vẫn khóc đòi bạn, hãy đợi 10 phút trước khi đặt cháu vào giường rồi ra khỏi phòng. Đừng rầy la hay phạt cháu, nhưng cũng đừng ở lại với cháu. Cháu bé có thể cố gắng gây chú ý, vì vậy hãy bế cháu trở lại giường và bạn rời khỏi phòng ngay khi cháu nằm xuống. Cứ bình tĩnh và kiên trì, cháu sẽ sớm nhận ra rằng bạn sẽ không vào nữa.

- Hãy cứng rắn. Đừng vào ngay sau khi cháu gọi bạn. Thay vào đó, hãy gọi cháu và bảo rằng bạn đang ở đâu đó (trong bếp, đang là (ủi) đồ, đang đọc sách...) và bạn rất vui khi cháu biết tự đi ngủ, tự lên giường...

- Kiên quyết làm theo đúng lịch đi ngủ đã định ra. Trẻ mới biết đi thật sự cần sự kiên trì. Những cách thức khác giúp con bạn đi ngủ là ôm cháu âu yếm, giả vờ mình cũng ngủ... Bạn cũng có thể trải giường, mắc màn cho giường bên cạnh như bình thường vẫn làm, trẻ sẽ ngủ ngay khi đang nhìn bạn.

Tập ngủ theo giờ giấc chỉ trong 7 ngày

Suốt thời gian con mới chào đời, bạn không quản mệt nhọc để làm những điều tốt nhất cho nó. Nhưng đến tuần thứ sáu, bạn thấy mệt mỏi vì số lần bé thức dậy ban đêm lại tăng lên liên tục. Đến tháng thứ ba, mỗi khi bé thức dậy, bạn mệt mỏi và giả vờ ngủ, hy vọng ông xã mang sữa lại cho bé...

Nhiều bậc cha mẹ vì vô tình đã khuyến khích thói quen ngủ không đúng giờ của trẻ. Nếu con bạn được 6 tháng hay lớn hơn mà vẫn thức giấc mỗi tối thì đã đến lúc phải tập thói quen ngủ đúng giờ cho bé. Các chuyên gia đã lập một chương trình trong 7 ngày để đảm bảo cho bạn và con có giấc ngủ ngon suốt đêm, ít phải thức dậy vì tiếng khóc của trẻ.

Ngày 1: Bắt đầu kế hoạch làm việc đều đặn

Nhiều em bé bị xáo trộn giờ giấc giữa ngày và đêm, chúng ngủ chợp lâu vào buổi chiều và thức dậy chơi vào ban tối. Có thể khắc phục được điều này vì trẻ em có thể để phân biệt được ngày và đêm nếu tập cho chúng:

Hãy đánh thức cháu dậy thật sớm, coi đó như một thói quen đều đặn mỗi ngày. Đặt nôi bé gần cửa sổ và vén màn che lên cao. Ánh sáng tự nhiên sẽ giúp bé có thói quen sinh học.

Giờ ngủ ban đêm, nên bắt đầu làm một số việc đều đặn mỗi khi đi ngủ để tạo thành thói quen: Mặc đồ ngủ cho bé, đọc truyện hay hát cho bé nghe, đặt bé vào giường và tắt hết đèn. (Việc đọc truyện hay hát giúp hệ thống hoạt động và cảm xúc của bé từ từ giảm xuống).

Ngày 2: Tiếp tục làm như hôm trước

Nếu bé vẫn còn đòi ăn ban đêm thì đó là lúc tốt nhất để nhấn mạnh cho trẻ biết sự khác biệt giữa ngày và đêm. Tiến sĩ Robert Balard, giám đốc Trung tâm sức khỏe giấc ngủ tại Trung tâm y tế quốc gia ở Denver (Mỹ), nói: "Hãy cho bé ăn thoải mái vào ban đêm với ánh sáng nhẹ, cho ăn chậm, không thúc hối, có nhạc nhẹ càng tốt. Vào ban ngày, hãy cho bé ăn vào thời điểm bé hoạt động cao nhất, khi bạn chọt lét vào chân bé chẳng hạn. Bé sẽ bắt đầu hiểu được sự khác biệt đó".

Tiếp tục chú ý làm cho bé cảm thấy thoải mái vào buổi tối. Tắm nhanh buổi tối sẽ giúp bé thư thái và mạnh khỏe. Cũng nên tạo thêm những tiếng động nhẹ. Tiếng kêu o...o... của quạt máy hay một máy truyền thanh bị nhiễu sóng lại rất tốt cho các em bé. Bạn có thể chỉnh cho tiếng o...o... này nhỏ dần và em bé cũng bắt đầu ngủ nhanh hơn.

Ngày 3: Tiếng khóc lại bắt đầu

Hãy tôi luyện chính bản thân bạn nữa: Tối nay bạn đặt cháu lên giường khi nó vẫn còn thức. Đó là điều quan trọng nhất bạn phải làm. Nếu cháu ngủ trong lòng bạn rồi, hãy đánh thức sao cho khi bé vừa mở mắt là bạn đặt ngay vào nôi. Dĩ nhiên bé sẽ khóc. Nhưng bạn đừng mềm lòng bế nó lên khi nghe tiếng khóc, và bé sẽ nín.

Các bậc cha mẹ thường rất sốt ruột khi nghe tiếng khóc của con, nhưng sau đó bé sẽ ngủ. Trẻ con từ 5-6 tháng trở lên dĩ nhiên sẽ phật ý vì bạn thay đổi thói quen của nó nên khóc là chuyện bình thường. Trẻ em dưới 5 tháng thường khóc khoảng 15-20 phút. Nếu cháu có những biểu hiện khác, hãy đi đến bác sĩ khám định kỳ cho bé. Thời gian đầu nên ở với bé 5 phút. Nhưng mỗi lần vào trông chừng bé phải thật mau, đừng mở đèn, ẵm bé ra khỏi giường và cũng đừng để vào nôi bé chai sữa.

Ngày 4: Không để bé làm nũng

Đêm thứ ba quả là một đêm dài với cả bạn và bé. Mong sao tối nay mọi chuyện sẽ suông sẻ hơn. Con của bạn sẽ ý thức một chút rằng khóc không đem lại kết quả gì cả. Mỗi khi bé phản đối, hãy chờ

khoảng 10 phút rồi hãy trả lời. Và cho dù bé làm bất cứ hành động gì cũng đừng chịu thua và bế nó lên mà dỗ ngon dỗ ngọt. Nếu bạn không kiên định, đứa bé sẽ làm nũng, khóc dai hơn, và đêm mai nó cũng dai dẳng như vậy.

Ngày 5: Bắt đầu ổn định

Hầu hết trẻ em bắt đầu quen với chương trình từ 3 đến 5 ngày. Vì vậy tối nay có thể là một đêm may mắn cho bạn. Nếu con bạn vẫn làm theo ý nó, hãy kéo dài thời gian, đợi đến 15 phút rồi mới vào xem nó ra sao. Một số trẻ khóc vì muốn biết chắc xem bố mẹ còn ở đó không. Nhưng một số khác khóc để “thi gan”.

Nếu biết rõ bạn là nguyên nhân cho trẻ khóc lóc mỗi đêm thì mỗi khi bé khóc, bạn đừng vào nữa. Nhìn lén qua khe cửa để nó không thấy bạn.

Vấn đề thường gặp lúc này là cho ăn đêm. Khi bé được 3-4 tháng thì có thể không cần ăn đêm nữa. Bạn hãy giảm bớt từ từ rồi cắt hẳn bữa ăn đêm. Khi mới cắt bữa ăn đêm, hãy ôm con âu yếm nhưng đừng hát, tránh ánh sáng ngay cả khi thay tả, đặt bé vào nôi ngay khi bé muốn. Càng lớn bé càng ít cần ăn khuya hơn, vì vậy chúng không có thói quen thức giấc.

Ngày 6: Ngủ thẳng giấc

Nghe thật là thích! Không cần bé quấy bạn cũng tự động thức dậy trông chừng nó. Nên mặc đồ ấm cho bé để khỏi lo bé đạp mền. Đừng nôn nóng phá hỏng những gì vừa đạt được. Khi bé thức dậy khóc ọ ẹ một chút, cứ để con bạn tự xoa dịu nó. Bạn cũng cần phải thư giãn, cứ thiếp đi một lát, rất tốt cho cả bạn và con.

Ngày thứ 7: Bạn cũng ngon giấc

Khi con bạn đã chấm dứt thời kỳ bú sữa mẹ, thái độ của nó cũng thay đổi. Điểm đặc biệt là nó sẽ khăng khăng đòi tự ăn. Cứ cho nó tự ăn những thức ăn như khoai tây tán nhuyễn, thức ăn hầm chín, có thể dùng muỗng để ăn. Ngoài ra nên bổ sung các thức ăn như thịt, gà, cá...

Bạn đã giành lại giấc ngủ cho mình và còn tặng cho con bạn một món quà đặc biệt là thói quen ngủ theo giờ, tự ngủ một mình. Dĩ nhiên, sẽ có những trở ngại mới như bệnh tật, có một đứa em, hay phải ngủ trong phòng ở khách sạn... Hãy bình tĩnh thực hiện lại kế hoạch 7 ngày. Lần thứ hai này, con bạn sẽ vượt qua dễ dàng vì nó đã được luyện tập.

Thời gian ngủ chợp của bé

Từ giữa 3 đến 12 tháng, hầu hết trẻ em cần 2 giấc ngủ chợp một ngày, mỗi giấc kéo dài khoảng 30 phút đến 2 giờ. Đây là một số lời khuyên của các chuyên gia:

- Hầu hết trẻ em đều có thói quen ngủ giấc ngắn vào buổi sáng khoảng 2 giờ sau khi thức dậy.

- Buổi tối cho bé ngủ ở đâu thì ban ngày cũng cho bé ngủ chợp ở cùng chỗ đó.

- Mỗi ngày đều cho bé ngủ đúng theo giờ, nên ghi ra giờ giấc ngủ nếu chưa quen.

- Không nên để con ngủ chợp thường xuyên trong chiếc ghế đẩy của trẻ em hay trong xe hơi. Nếu quá quen với những thứ này, cháu không ngủ được ở bất cứ nơi nào khác.

- Khi con bạn đang ngủ, đừng đi nhón gót chân hay sợ gây ra tiếng động khi bạn dọn dẹp quanh nhà. Nên để cháu quen với việc ngủ trong tiếng ồn ào của những hoạt động bình thường ban ngày ở nhà.

Trẻ con "lớn lên" trong giấc ngủ

Các bác sĩ cho biết: chỉ trong 3 năm đầu tiên trẻ đã có 80% lượng tế bào não cần thiết cho cả cuộc đời. Trong 3 tháng đầu đời, não chúng phát triển 80% so với 3 năm đầu. Đặc biệt, chỉ trong 30 ngày đầu tiên sau khi sinh, lượng tế bào não của bé đạt được 80% so với 3 tháng đầu tiên.

Thời gian bé ngủ là lúc vỏ não tăng lượng tế bào nhiều nhất nên người ta thường nói trẻ lớn lên về cả thể chất và tinh thần trong giấc ngủ. Tỷ lệ phát triển não như thế không bao giờ lập lại lần thứ 2 trong đời. Vì vậy các bác sĩ nhi khoa khuyến cáo:

- Nếu bé ngủ không thẳng giấc, những chức năng sinh lý liên quan đến giấc ngủ sẽ bị rối loạn. Sự phát triển tinh thần, vì thế, bị chậm lại. Bé không học hỏi nhanh và không lanh lợi bằng các trẻ bình thường khác.

- Hạn chế các nguyên nhân làm bé thức giấc: có thể do bé cảm thấy quá lạnh hoặc quá nóng, do tiếng ồn, do bị đầy hơi...

- Đừng để bé ướt khi ngủ: dưới 2 tuổi bé thường đi tiểu đêm, vì lúc này chưa biết gọi mẹ nên bé quen luôn với việc đái dầm. Da bé có thể bị hâm đỏ, nổi mụn nước, nhiễm trùng da.

- Thị trường hiện có nhiều loại tã giấy chất lượng cao, có thể giúp bé khô ráo trong suốt giấc ngủ đêm.

Giấc ngủ trẻ thơ và tã giấy

Các thống kê cho thấy nguyên nhân chính làm bé thức giấc ban đêm là do tã ướt.

Duy trì một giấc ngủ sâu và không gián đoạn là hết sức quan trọng cho sự phát triển của trẻ.

Bé sẽ lớn nhanh hơn

Kết quả từ nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng các kích thích tố tăng trưởng chủ yếu được sản sinh trong khi ngủ, cũng nhờ đó mà trọng lượng của bé tăng gấp 2 đến 3 lần trong tháng đầu tiên. Tỷ lệ phát triển nhanh như thế sẽ không xuất hiện lần thứ hai trong cuộc đời con người. Vì vậy, nếu bé được khô ráo suốt đêm, không cần phải thay tã là điều rất quan trọng để bảo vệ giấc ngủ của bé.

Bé sẽ thông minh hơn

Các bác sĩ còn cho biết: chỉ trong 3 năm đầu tiên trẻ đã có 80% lượng tế bào não cần thiết cho cả cuộc đời. Trong 3 tháng đầu đời, não chúng phát triển 80% so với 3 năm đầu. Đặc biệt, chỉ trong 30 ngày đầu tiên sau khi sinh, lượng tế bào não của bé đạt được 80% so với 3 tháng đầu tiên. Tã giấy giúp bé ngủ ngon thẳng giấc, do đó có tác dụng tích cực trực tiếp tới sự phát triển trí não của bé. Theo ước tính, loại tã giấy như Pampers dễ dàng thấm hút tới 5 lần tiểu của bé.

Một số thông tin có thể bạn chưa biết về tã giấy:

- Tã giấy dùng một lần xuất hiện đầu tiên trên thế giới vào năm 1956, do công ty Procter & Gamble sáng chế ra.

- Tại sao có những loại tã giấy ngăn không cho thấm ngược? Nhờ lõi siêu thấm làm bằng vật liệu thấm Absorbent Gel. Lõi này thấm hút thật nhanh và sau đó giữ chất lỏng lại bên trong dưới dạng keo.

- Pampers hiện là loại tã lót giấy được các bệnh viện trên thế giới sử dụng nhiều nhất.

- Tại Việt Nam, để khuyến khích việc sử tã giấy thay cho tã vải, trong 3 tháng tới đây (kể từ ngày 10-5-2002), Bệnh viện Phụ Sản Từ Dũ TP.HCM sẽ sử dụng Pampers cho tất cả các em bé sinh ra tại bệnh viện (do công ty P&G tặng, các bé được dùng miễn phí).

- Hiện nay công ty P & G tại Việt Nam sản xuất tã giấy cho thị trường trong nước và xuất khẩu sang các nước châu Á. Giá thành tại Việt Nam giảm đến 35% so với trước đây. Với giá bán mới, tính ra chỉ hơn 2.000 đồng cho một miếng tã.

Giúp bé ngủ ngon

Một giấc ngủ dài gồm có nhiều chu kỳ. Mỗi chu kỳ được coi như một giấc ngủ nhỏ. Giấc ngủ nhỏ gồm có các giai đoạn ngủ nhẹ, ngủ sâu và sau cùng là giai đoạn gần như tỉnh giấc. Ở giai đoạn này, nếu bị tiếng động, ánh sáng, nhiệt độ quá cao hay quá thấp... tác động, bé sẽ thức giấc. Nếu không, bé sẽ bước qua một giấc ngủ nhỏ kế tiếp tức là ngủ trở lại và cứ như thế cho hết trọn giấc ngủ của mình. Ở người lớn, giấc ngủ nhỏ kéo dài 100 phút, còn ở trẻ dưới 5 tuổi thường chỉ có 50 phút. Như vậy trong một đêm đứa bé sẽ dễ bị thức giấc và có thể quấy khóc đến 5-7 lần. Người mẹ cần phải thay đổi và xếp đặt cách ngủ cho bé.

Để tạo cho bé một giấc ngủ trọn vẹn, nên bắt đầu tập cho bé khi bé được vài tuần tuổi. Mọi đứa trẻ đều rất thích các cách vỗ về thông thường như cho bú, ngậm núm vú cao su, bồng bế đi tới đi lui, lúc lắc đồ chơi, ru hát... trước khi ngủ. Tuy nhiên từ khi được 6 tháng tuổi, chúng sẽ chỉ chọn một trong các cách vỗ về trên. Nếu bà mẹ không biết cách vỗ về thích hợp, chúng sẽ khó ngủ.

Nếu có điều kiện, nên đặt bé ngủ nôi. Trong những đêm đầu, bé có thể khóc quấy rất nhiều lần trong đêm. Sau một tuần, bé sẽ tự biết ngủ trở lại một mình khi bị tỉnh giấc mà không cần mẹ can thiệp. Nên nhớ rằng nếu bé đã quen với cách vỗ về nào đó, ví dụ phải được bồng đi tới đi lui thì bạn phải làm việc ấy nhiều lần trong đêm, bé mới ngủ được. Nếu tập được cho bé tự ngủ trở lại một mình, bà mẹ sẽ chỉ phải chịu đựng nhiều trong tuần đầu do bé chưa quen.

Ngoài ra bạn cần lưu ý:

- Tạo môi trường ngủ tốt: phòng ốc, chỗ ngủ yên tĩnh, thoáng mát.

- Đặt bé vào chỗ ngủ đúng giờ dù bé còn thức.

- Khi bé khóc đòi mẹ thì không nên để lâu mà cần đến sớm để trấn an bé, tốt nhất bằng lời nói, vài cử chỉ vuốt ve, nhưng không nựng nịu quá mức.

- Không la hét, mắng mỏ nếu bé quấy khóc dai, cũng đừng bỏ bé vào nôi như một biện pháp trừng phạt.

Sau khi được tập luyện, nếu bé vẫn quấy khóc nhiều trong đêm thì nghĩa là bé thật sự có vấn đề khó chịu hoặc bị đau trong cơ thể. Đó là lúc cha mẹ phải quan tâm can thiệp giúp bé.

CHĂM SÓC RĂNG VÀ MIỆNG

Chăm sóc răng cho con bạn nhân dịp hè

Để đứa trẻ lớn lên có hàm răng đều, đẹp, khoẻ, bạn cần biết:

- Mỗi răng sữa giữ chỗ cho một mầm răng vĩnh viễn sắp mọc.

- Nếu vì một lý do nào đó răng sữa mất sớm quá, hoặc rụng chậm quá thì răng vĩnh viễn có nguy cơ bị mọc lệch chỗ và không đều trên cung hàm.

Để răng con bạn được chăm sóc tốt, bạn có thể đưa cháu đến phòng nha DENTA, 86 Lê Văn Sỹ, Quận Phú Nhuận.

Ở đây có chương trình chăm sóc, theo dõi răng trẻ em từ 4 đến 15 tuổi:

- Theo dõi và hướng dẫn mọc răng đúng vị trí trên cung hàm cho trẻ.

- Phòng ngừa sâu răng cho những răng vĩnh viễn mới mọc.

- Chăm sóc răng định kỳ

- Hướng dẫn vệ sinh răng miệng cho trẻ.

Lịch thay răng

Hàm răng con người lần lượt mọc qua 3 thời kỳ:

1. Thời kỳ mọc răng sữa:

- Răng cửa dưới: 8 tháng
- Răng cửa giữa trên : 10 tháng
- Răng cửa bên trên: 12 tháng
- Răng cửa bên dưới: 14 tháng
- Răng cối sữa số 1: 16 tháng
- Răng nanh: 18 tháng
- Răng cối sữa số 2: 20 tháng

2. Thời kỳ mọc răng vĩnh viễn:

- Răng cối lớn số 1: 6 tuổi
- Răng cửa giữa hàm dưới: 6 tuổi
- Răng cửa trên: 7 tuổi
- Răng cửa bên: 8 tuổi
- Răng cối nhỏ số 1: 9 tuổi
- Răng nanh: 10 tuổi

- Răng cối nhỏ số 2: 11 tuổi

- Răng cối lớn số 2: 12 tuổi

3. Thời kỳ mọc răngkhôn:18-25 tuổi.

Mọc răng: Điều gì xảy ra? Nên làm gì?

Mọc răng và bị nhổ răng là chuyện của tất cả trẻ em. Tuy nhiên, trong quá trình mọc răng, mỗi đứa trẻ có mỗi phản ứng khác nhau. Đứa thì khóc, đứa thì chảy nước miếng ra hay cho bạn nó thọc tay vô miệng sờ răng. Bà Mai nói: "Tôi không cho cháu bú được. Bốn ngày sau, cháu mọc 4 chiếc răng và cháu bắt đầu bị đau lợi khi tôi cho cháu ăn."

Để giúp bạn và con bạn vượt qua những khó khăn trong giai đoạn này, chúng tôi trả lời một số câu hỏi tiêu biểu nhất của các bạn về răng miệng của trẻ.

Tôi thường nghe nói rằng chân răng mọc đầu tiên. Nhưng con trai tôi chỉ nhú lên hai chóp răng. Điều này có bình thường không?

Con bạn không phải là một trường hợp duy nhất nhưng cũng không hẳn là không bình thường. Răng của trẻ không phải luôn luôn mọc theo thứ tự, mặc dù ở đa số trẻ em hai chân răng nhô lên trước vào khoảng 6 tháng tuổi. Tiếp đó răng dần dần xuất hiện ở cả hai hàm trên và dưới. Hầu hết trẻ em có 8 cái răng khi chúng tròn 1 tuổi.

Tại sao con tôi (8 tuổi) lại chảy nước miếng nhiều? Nguyên nhân?

Cơ thể con bạn tiết ra nhiều nước bọt hơn do ảnh hưởng của việc mọc răng và do bé vẫn chưa có khả năng nuốt.

Mặc dù nước dãi có thể làm cho con bạn bớt đi vẻ đáng yêu, nhưng không sao! Nên dùng vải cotton mềm để thấm nước bọt của trẻ.

Mọc răng có gây tiêu chảy và sốt không ?

Khi răng bắt đầu mọc vào khoảng sáu tháng tuổi cũng là lúc tính miễn nhiễm mà trẻ nhận được từ mẹ bắt đầu biến mất dần và cháu bé phải tự mình chống lại các bệnh thông thường. Vì vậy nếu con bạn có vẻ ốm "do mọc răng" thì chắc chắn là cháu đang mang bệnh. Đừng bao giờ cho rằng việc mọc răng gây ra mọi triệu chứng xấu ở trẻ. Nên đến bác sĩ để xem có phải do những nguyên nhân khác không.

Có cần đánh răng cho đứa bé mới tám tháng không?

Các bác sĩ nhi khoa nói rằng nên làm sạch răng cho các bé được tám tháng tuổi (khi đã mọc được bốn răng). Bạn sẽ hỏi có cần phải làm vậy không vì mấy cái răng đó lại sắp thay. Dù sắp thay nhưng cũng phải chăm sóc cho tốt. Các chuyên gia đều khuyên rằng cha mẹ có chế độ làm vệ sinh răng miệng cho bé trước khi răng của bé tự gãy.

Khi răng mới bắt đầu xuất hiện, hãy dùng loại bàn chải đánh răng thật mềm để bạn có thể chải sạch cho cả răng và lợi của bé. Khi con bạn được 1 tuổi, bạn nên thêm một ít kem đánh răng dành cho trẻ em để bổ sung Fluor, có tác dụng ngừa sâu răng.

Bệnh sâu răng

Có nhiều bậc cha mẹ thích những người mẫu có hàm răng đẹp nhưng không hề dạy cho con mình cách bảo vệ răng. Đừng bao giờ lơi là việc nhắc nhở con giữ vệ sinh răng. Bệnh sâu răng luôn lăm le để tấn công mọi người! Sâu răng làm tiêu men răng, ngà răng và các tổ chức không có tế bào. Bệnh không tự khỏi.

Nguyên nhân:

- Do bẩm sinh, do hình thể: rãnh, lõm trên mặt nhai dễ bị sâu

- Do thức ăn: nhất là đường- nguồn thức ăn của vi khuẩn

Triệu chứng:

Tê hoặc buốt khi uống nước nóng quá hoặc lạnh quá, sau đó là đau.

Phòng bệnh:

- Chải răng thường xuyên vào buổi sáng hoặc tối, chải răng đúng cách bằng bàn chải lông mềm, chải mặt ngoài, mặt trong và mặt nhai, trên và dưới. Nên cầm bàn chải quay bốn mươi lăm độ về phía lợi, chải kỹ rìa lợi và cổ răng.

- Súc miệng, nên súc lần cuối với nước chè (chè tươi, chè hạt, nước vôi) trong vài phút vì chè có nhiều flo.

- Nên tập cho trẻ từ tuổi mẫu giáo thói quen chải răng, tránh ăn bánh, kẹo giữa các bữa ăn. Nếu ăn nên súc miệng ngay.

- Dùng nước máy, muối ăn, sữa chứa flo, dùng kem đánh răng có flo giảm được 30% sâu răng.

- Dùng chất nhựa phủ lên mặt nhai.

Điều trị:

Khi bị sâu răng cần điều trị sớm bằng khoan răng, trám răng. Cần điều trị sớm, không đợi răng đau mới chữa.

Trẻ mọc răng

Khi con trẻ bắt đầu mọc răng, nhiều bậc cha mẹ thường hay lo lắng do không nắm rõ hiện tượng mọc răng ở các bé cũng như cách xử trí, phải làm sao để bé có một bộ răng tốt. Để giúp các bậc phụ huynh khỏi lúng túng khi con bắt đầu mọc răng sữa, bác sĩ Đào Thị Yến Thủy (Trung Tâm Dinh Dưỡng TPHCM) có một số lời khuyên như sau:

Thông thường, lúc trẻ khoảng 6 - 8 tháng tuổi thì bắt đầu mọc răng sữa. Bé có thể bị sốt nhẹ (khoảng 38 - 38.5 độ C), chảy nước miếng nhiều, thường đưa tay vào miệng cắn hoặc lấy lưỡi liếm phần nướu phía trước. Bé có thể đi cầu phân nhão, sệt 3 - 4 lần trong ngày, quấy khóc, biếng ăn... Các dấu hiệu này thường xuất hiện rồi tự hết trong vòng 3 - 7 ngày. Tuy nhiên cũng có bé không có dấu hiệu gì xảy ra khi bắt đầu mọc răng.

- Nếu bé sốt tới 38.5 độ C trở lên thì có thể dùng thuốc hạ sốt, liều lượng từ 10 - 15mg Paracetamol cho 1 kg cân nặng, uống cách nhau mỗi 4 giờ. Nếu bé chỉ sốt nhẹ dưới 38.5 độ C thì không cần uống thuốc.

- Bé di cầu phân sệt nhiều lần trong ngày, nhưng nếu lượng phân, lượng nước ra ít thì không cần uống bù nước mà cứ cho trẻ ăn uống bình thường sẽ tự hết. Nếu bé đi phân nhiều nước hoặc quá nhiều lần, cha mẹ nên mang con đến bác sĩ.

- Hãy mang trẻ đến bác sĩ nếu bé quấy khóc, không chịu ăn kéo dài hơn tuần lễ có nguy cơ gây chậm tăng cân, sụt cân. Nếu trẻ chỉ ăn ít trong vài ba ngày thì có thể không cần đi khám.

Để giúp bé có một răng tốt, không bị sâu, cha mẹ cần lưu ý:

- Giữ vệ sinh răng miệng tốt: sau khi cho trẻ ăn thì nên súc miệng bằng cách cho bé uống một ít nước lọc, lau răng bằng khăn mềm hoặc chải răng sau khi ăn. Nên làm thường xuyên và liên tục mỗi ngày.

- Hạn chế các thói quen xấu ở trẻ: ăn bánh kẹo thường xuyên, không chải răng trước khi ngủ, tật ngậm nấm vú giả, mút ngón tay... Những thói quen này có thể làm di lệch hàm răng, gây móm hoặc hô.

- Dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý, đặc biệt là chất canxi trong sữa ngay trong giai đoạn mang thai cho đến sau khi sinh.

- Không tự ý mua kháng sinh cho con uống để phòng ngừa vàng răng vĩnh viễn do thuốc.

- Đưa trẻ đi khám răng định kỳ mỗi 6 tháng để sớm phát hiện các bất thường và xử lý kịp thời.

Trẻ em dưới 2 tuổi đánh răng thế nào? Nuốt kem có hại gì?

Toi biet o cac nuoc khac (va mot so nha si o VN) khuyen khong nen dung kem co Fluor cho tre, cac kem danh rang san xuat o nuoc ngoai cho tre em cung deu ghi ro "Fluor free". Vay co nen cho tre dung kem co Fluor hay khong? Tai sao co va Tai sao khong?

- Có thể sử dụng kem đánh răng có fluoride cho trẻ em, nhưng để an toàn chỉ nên dùng cho trẻ trên 2 tuổi và lượng kem đánh răng cho mỗi lần chải răng nhiều nhất là bằng hạt đậu Hòa Lan.

- Trẻ nên chải răng dưới sự theo dõi của phụ huynh để tránh trường hợp nuốt kem đánh răng.

- Nếu nuốt fluor trong nhiều ngày có thể gây nhiễm màu răng, nếu nuốt một lượng lớn fluor có thể gây đau bụng, nôn mữa và nhiễm độc fluor.

- Trẻ dưới 2 tuổi có thể cho trẻ chải răng với nước sạch hoặc dùng gạc lau sạch răng sau khi trẻ ăn hoặc bú.

- Hiện nay ở nước ta đã có chương tình fluor hóa nước uống, đó là nguồn cung cấp fluor an toàn và hiệu quả giúpphòng ngừa sâu răng.

Răng sữa trẻ em

Tại sao răng trẻ con hay bị sâu hơn răng người lớn? Làm thế nào để tránh sâu răng cho trẻ con?

Răng trẻ con hay bị sâu hơn răng người lớn vì những lý do sau đây:

- Trẻ em vệ sinh răng miệng kém: những mảnh vụn thức ăn, các chất bột đường... bám trên bề mặt răng sẽ bị vi khuẩn trong miệng làm lên men thành acid. Acid sẽ phá hủy men răng, gây sâu răng.

- Trẻ con thường ăn bánh mứt kẹo ngoài các bữa ăn chính.

- Vì răng sữa có buồng tủy to hơn răng vĩnh viễn nên khi bị sâu răng dễ bị viêm tủy. Điều trị rất ít hiệu quả.

- Răng sữa có cấu tạo kém bền chắc hơn răng vĩnh viễn.

Do đó muốn tránh sâu răng cho trẻ con, cần chú ý hai yếu tố.

- Thứ nhất là cấu tạo răng sữa được bền chắc: Điều này phải được thực hiện từ khí bé còn là bào thai trong bụng mẹ cho đến lúc thay răng.

Khi có thai, mẹ không được dùng kháng sinh có sắc tố vàng như Tetracyclin, Doxycillin. Đối với bé thì phải tránh dùng thuốc kháng viêm có nhân Corticoid như: Prednisone, Dexamethason,... không được dùng kháng sinh Tetracycline, Doxycillin vì sẽ làm răng dễ bể, răng bị vàng.

Thức ăn trẻ con phải cung cấp đầy đủ sinh tố A, C, D, các muối khoáng, calcium, magnésium,... để giúp răng phát triển, chất flour giúp cho cấu tạo răng bền vững. Các sinh tố và muối khoáng trên có trong các loại rau, quả, củ, thịt, cá, tép, trứng, sữa, thức ăn biển như: cá, cua, nghêu, sò... Cần cho bé ăn đầy đủ các loại thức ăn bằng cách thay đổi món hàng ngày. Nếu cháu chỉ ăn thịt, không ăn tép, cá, rau, củ... thì cấu tạo răng không bền mà sự phát triển của bé cũng kém, có thể đưa đến suy dinh dưỡng.

- Thứ hai là giữ vệ sinh răng miệng. Để tránh tạo ra chất acid làm hư men răng, phải giúp trẻ giữ cho miệng sạch, không còn mảnh thức ăn hay chất bột đường dính trên răng, bằng các cách sau: Dùng bàn chải nhỏ (loại dành cho trẻ em), lông mềm và kem đánh răng không cay dùng cho trẻ con, tập cho trẻ chải răng sau các bữa ăn và trước khi đi ngủ. Lúc đầu trẻ có thể không chịu, nhưng cứ kiên nhẫn, trẻ sẽ quen dần.

Trong lúc trẻ chưa đủ răng, chỉ mới mọc vài cái, thì dùng gạc quấn quanh ngón tay để rửa các bề mặt của răng sau khi ăn. Nếu trẻ còn bú bình ban đêm, thì sau khi bú sữa phải cho bé bú nước để rửa sạch răng miệng. Tức là, muốn tránh sâu răng cho trẻ con, phải tập cho bé có thói quen giữ vệ sinh răng miệng. Chính thói quen tốt này sẽ giúp bé giữ gìn cả răng sữa lẫn răng trưởng thành sau này.

Iốt loãng giúp ngăn ngừa chứng sâu răng sớm ở trẻ

Nghiên cứu của các nhà khoa học tại Trung tâm Y của Đại học Puerto Rico cho thấy, lau răng và lợi bằng dung dịch iốt 10% mỗi tháng một lần giúp giảm đáng kể tỷ lệ sâu răng sữa ở trẻ nhỏ.

Sâu răng trong những năm đầu đời ảnh hưởng rất xấu tới sự phát triển răng sữa ở trẻ em. Thủ phạm chính dẫn tới sâu răng là vi khuẩn Streptococcus mutans.

Nhóm nghiên cứu đã tiến hành thử nghiệm trên 83 trẻ ở độ tuổi 12-19 tháng. Tất cả các cháu đều khỏe mạnh, không bị sâu răng và đều cho kết quả dương tính với Streptococcus mutans. Trong thời gian nghiên cứu, người ta cho các cháu bú bình chứa sữa hoặc nước quả (những đồ uống có thể gây sâu răng) khi ngủ trưa và ngủ đêm.

Các em bé được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm 1: Gồm 39 trẻ, được lau răng và lợi bằng dung dịch iốt 10% mỗi tháng 1 lần trong vòng 1 năm.

- Nhóm 2: Gồm 44 trẻ được lau răng miệng bằng nước trà không đường.

Kết quả cho thấy, sau 1 năm, tỷ lệ trẻ không bị sâu răng ở nhóm 1 là 91%, so với 54% ở nhóm 2.

Theo các tác giả, việc sử dụng các chất diệt khuẩn tại chỗ sẽ giúp giảm đáng kể tỷ lệ sâu răng ở trẻ có nguy cơ cao.

Chứng hôi miệng: Nguyên nhân và cách xử trí

Rất nhiều người lớn và trẻ em bị chứng hôi miệng. Điều này cản trở cuộc sống cá nhân (thất bại về tình cảm, cô lập về xã hội) cũng như thành công trong nghề nghiệp của họ. Nguyên nhân gây hôi miệng có rất nhiều, nhưng 70% trường hợp là do răng miệng.

Trong trường hợp này, mùi hôi sinh ra khi vi khuẩn kỵ khí phân hủy các axit amin hoặc axit béo tự do trong khoang miệng (ví dụ thức ăn thừa, nước bọt, tế bào miệng), tạo thành các hợp chất lưu huỳnh dễ bay hơi.

Các yếu tố tạo điều kiện cho sự tồn tại của vi khuẩn kỵ khí bao gồm:

- Thức ăn thừa không được làm sạch.

- Tăng nồng độ protein trong miệng: do loét miệng, viêm lợi, tổn thương nha chu sâu, sâu răng, răng giả không phù hợp hoặc bị hỏng, răng mọc lệch, lưỡi bẩn, chứng khô miệng (do thiếu nước hoặc dùng thuốc).

Để xác định nguồn gốc của mùi hôi, có thể yêu cầu người bệnh bịt mũi, ngậm miệng, ngừng thở vài giây rồi mở miệng và vẫn không thở. Nếu mùi xuất hiện thì thủ phạm chính là răng miệng. Còn nếu mùi lạ xuất hiện khi người bệnh bịt mồm, thổi ra ngoài qua lỗ mũi, thì nguyên nhân lại là ngoài miệng.

Các biện pháp xử trí bao gồm:

- Xử lý các nguyên nhân gây thở hôi như: chăm sóc các răng sâu, thay răng giả bị hỏng, điều trị bệnh nha chu...

- Tăng cường vệ sinh răng miệng: đẩy mạnh việc đánh răng, cạo sạch bẩn ở lưỡi, dùng dung dịch sát trùng miệng.

- Thay đổi thói quen ăn uống (giảm bớt tỏi, hành, các chất gia vị, rượu).

- Giảm hút thuốc lá và tiến tới bỏ hẳn.

- Dùng đủ nước, nhất là khi đi ngủ để làm giảm mùi khi thức dậy.

Các nguyên nhân ngoài miệng:

- *Bệnh tai mũi họng:* viêm mũi, viêm xoang, viêm amiđan có hốc, u ở mũi họng.

- *Bệnh phổi:* viêm phế quản, viêm phổi.

- *Bệnh đường tiêu hóa:* trào ngược dạ dày - ruột, thoát vị bẹn.

- *Thực phẩm:* Các thành phần bay hơi (rượu, hành, tỏi...) đi qua đường tiêu hóa vào máu rồi đi ra ngoài qua hơi thở.

- *Một số trường hợp đặc biệt:*

Tình trạng nhiễm toan và tăng đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường tạo nên các mùi xêton.

Tình trạng tăng urê máu trong suy thận cũng đi kèm mùi amoniắc trong hơi thở.

Hơi thở của bệnh nhân suy gan có mùi hôi rất đặc trưng.

AN TOÀN CHO BÉ

Dạy trẻ tự biết bảo vệ khi có hỏa hoạn

Để tránh những tai họa này, các bậc phụ huynh không nên để những vật dễ cháy gần tầm tay trẻ. Ngoài ra, cần chú ý những điều sau:

- Không để trẻ chơi lửa và nghịch các đồ điện. Nên dạy chúng biết cách sử dụng đồ điện chính xác và an toàn.

- Dạy cho các em biết một số biển báo dễ cháy và những đồ điện nguy hiểm không được tự ý sử dụng.

- Trường hợp ở nhà cao tầng, rạp chiếu phim, siêu thị, nên chỉ cho trẻ đường thoát hiểm an toàn khi có cháy xảy ra. Trong những ngày nghỉ, bạn nên đưa ra tình huống nhà bị cháy và chỉ cho trẻ cách thoát ra ngoài an toàn.

- Với trẻ lớn hơn, bên cạnh việc dạy đường thoát hiểm, nên nói với chúng số điện thoại báo cháy. Cũng nên cho một vài số điện thoại của người thân thiết để khi cần thì gọi cấp cứu.

- Nhắc con là khi có cháy thì không ẩn náu trong gầm bàn, gầm giường hay nhà kho đóng kín cửa, như thế sẽ dễ bị ngạt.

- Nếu bị cháy từ ngoài thì không được mở tay nắm vì nắm cửa rất nóng, trẻ có thể bị bỏng. Hãy lấy chăn, khăn quần áo chặn vào khe cửa và tưới nước lạnh làm ướt liên lục những đồ dùng này.

- Khi thấy cháy, không được chạy lên chỗ cao hơn mà phải xuống chỗ thấp.

- Sau khi thoát khỏi nơi bị cháy thì phải chạy ra xa, không được quay trở lại. Nếu chẳng may bị bén lửa lên người thì phải lăn xuống đất mấy vòng để dập lửa rồi chạy tiếp.

- Trường hợp nguy cấp có cháy mà không biết chạy vào đâu thì nên vào buồng tắm, chốt cửa, đồng thời dùng khăn tắm tẩm ướt chặn vào các khe, liên tục tưới nước vào khăn đề phòng lửa lan tới gần. Sau đó xả nước đầy bồn tắm và ngâm mình trong đó, chờ người đến cứu.

Chứng đột tử ở trẻ sơ sinh

Chứng đột tử chỉ cái chết bất ngờ, chưa giải thích được của trẻ sơ sinh.

Những trường hợp trẻ em bị chết bất ngờ thường xảy ra trong thời gian dưới một năm tuổi. Nguyên nhân của hiện tượng này vẫn chưa xác định được rõ ràng, nhưng hậu quả chắc chắn là một nỗi buồn vô hạn cho bố mẹ của bé và cũng là niềm day dứt khôn nguôi cho nhiều thầy thuốc.

Chết bất ngờ được định nghĩa là cái chết tới với một cháu bé đang mạnh khỏe, mà không tìm được nguyên nhân xác đáng. Nhiều bố mẹ bỗng thấy con mình mất sắc, người mềm nhũn, đã tắt thở từ bao giờ không ai hay biết ngay trong nôi của bé. Một số ít trường hợp, bé lại hồi tỉnh lại khi được cấp cứu bằng các phương pháp phục hồi sự hoạt động của tim và sự hô hấp.

Hiện nay, ngành y học mới tạm dự đoán như sau: Khi ngủ, nhịp thở của các cháu không đều, có những khoảng thời gian ngưng thở quá lâu giữa 2 lần hít vào (lâu quá 20 giây) làm suy yếu cả hoạt động của tim. Hoặc trong bộ máy tiêu hóa, có thể xảy ra sự lưu thông ngược chiều của các chất từ dạ dày về ống thực quản, gây ra nghẹn thở.

Những dược phẩm có tính chất an thần, gây ngủ cũng có thể là nguyên nhân, vì ảnh hưởng tới sự hô hấp.

Từ những dự đoán trên, người ta đã chế ra những máy canh chừng các cháu bé khi ngủ. Máy được đặt tại giường của cháu bé; khi

thấy thời gian ngưng thở của cháu bé lúc ngủ lâu quá mức cho phép, máy tự động phát hiệu báo động cho người lớn biết.

Hiện tượng chết đột ngột của các cháu bé hiện nay vẫn còn là một đề tài để các bác sĩ tại nhiều nước quan tâm, nghiên cứu.

Khi bé nuốt một vật nhỏ

Con tôi đã lỡ nuốt một viên bi nhỏ. Có nguy hiểm không? Tôi phải làm gì?

Nếu cháu không thể nói với giọng bình thường có nghĩa là cháu không thở được. Hãy gọi xe cấp cứu hoặc tìm cách đưa cháu đến bịnh viện gần nhất. Nhưng trước hết hãy cho cháu nằm xuống, một tay nắm chặt đặt lên phần mềm giữa rốn và xương sườn, tay còn lại để trên tay kia và bắt đầu và nhấn bụng cháu sáu đến mười lần cho đến khi cháu thở lại đều và ho. Đối với bé còn nhỏ thì tốt nhất là bạn nên quỳ gối sát bàn chân của cháu và thực hiện động tác như trên, ấn nhanh nhưng đừng quá mạnh.

Nếu cháu vẫn thở được, ho, và khóc hoặc thở khò khè có nghĩa là bé chưa gặp nguy hiểm chết người tức thì. Khí quản sẽ nhanh chóng phát hiện và thích nghi với tình trạng ách tắc đường khí, phổi sẽ lấy không khí qua khe hẹp còn lại. Đừng cố tìm cách khạc nhổ để đẩy bật đồng tiền, viên bi hoặc trái nho đã lỡ nuốt phải ra ngoài và cũng đừng vuốt cổ để đẩy nó ra ngoài. Những cố gắng này đôi khi lại mang lại kết quả ngược lại sự mong đợi, vật bị nghẹn sẽ tuột vào sâu hơn, tình hình càng tệ hại hơn hoặc lút sâu vào khí quản. Hãy mang cháu đến bệnh viện càng nhanh càng tốt.

Nếu phát hiện ra cháu đã nuốt vật lạ nhưng cháu không có thể hiện gì khác thường thì có lẽ vật đã trôi tuột xuống bao tử. Tuy nhiên bạn cần đến gặp hoặc gọi điện thoại cho bác sĩ để hỏi han về trường hợp của bé. Đôi khi vật bé nuốt vào là đồng xu, thuốc hay một số vật khác không tốt cho sức khoẻ hoặc gây hại về sau thì tốt nhất là phải cho bé nôn ra.

Bác sĩ sẽ làm gì?

Nếu may mắn, vật được nuốt vào bị mắc lại ở hai cục amiđan hay sâu hơn một chút. Bác sĩ sẽ dùng nhíp để gắp nó ra trước khi bé khóc toáng lên vì sợ hãi. Nhưng nếu vật đó nằm sâu hơn thì phải dùng đến ống soi khí quản. Đây là một ống dẻo có gắn nhíp và một cái kính nhỏ được sử dụng như ngón tay khéo léo để bác sĩ có thể quan sát khí quản và thấy rõ những gì đang diễn ra. Trong trường hợp này, cháu bé cần được gây mê và tiến trình diễn rất an toàn và đơn giản. Tuy nhiên, một số ít trường hợp, vật cháu bé nuốt vào quá to và làm khí quản bị căng ra hết mức thì phương pháp duy nhất là phải phẫu thuật. Những cháu đã phải phẫu thuật để gắp vật bị nghẹn và cha mẹ của cháu cảm thấy rất kinh khủng khi nhắc đến ca phẫu thuật này, nhưng nỗi lo lắng và sợ hãi của họ chẳng thấm tháp vào đâu so với cảm giác nhẹ nhõm khi vật lạ đã được lấy ra.

Có cách nào để giữ không cho trẻ đừng táy máy bỏ mọi thứ vào miệng?

Không có cách nào thật sự hiệu quả. Bọn trẻ thích nhét mọi thứ vào miệng mãi cho đến khi chúng được 4 tuổi, dù bạn có căn dặn kèm cả răn đe về mối nguy hiểm nó sẽ gặp phải nếu cứ tiếp tục tò mò như vậy nhưng rồi nó chỉ nghe bên tai này rồi cho qua bên tai kia. Sự cẩn thận đề phòng là cách giải quyết hiệu quả nhất. Bạn cần biết những vật nào thường gây tình trạng trên là đồng xu, bi, hot dogs loại nhỏ, các loại đậu, hột điều, nho, bắp rang, cà rốt, miếng thịt lớn... Đừng để những vật này trong tầm với của chúng.

Đồ chơi phải phù hợp với độ tuổi của trẻ

Mỗi loại đồ chơi đều được chế tạo cho một lứa tuổi, đây là điều đầu tiên phải phải nghĩ đến khi chọn mua một món đồ chơi nào đó cho con, và cũng đừng quên xem xét sự phù hợp của đồ chơi với khả năng cũng như độ trưởng thành của cháu. Ví dụ như, đối với những đồ chơi có vật bắn ra thì nhất định là không thể cho cách cháu dưới 4 tuổi đụng vào và chưa hẳn các cháu 6 tuổi đã đủ khôn để kiểm soát được trò chơi này. Cũng giống như việc các cháu 3 tuổi thường cho mọi thứ vào miệng bất kể vật đó nóng hay lạnh, cứng hay mềm.

Nên chọn những đồ chơi có kích thước to đối với những bé dưới 3 tuổi để cháu không thể bỏ vào miệng được. Tuy nhiên cũng phải quan tâm đến trọng lượng của món đồ chơi, nếu đồ chơi đó khá nặng có thể làm cho cháu bị dập chân, dập tay thì đừng mua về nhà.

Tìm những đồ chơi có thể xếp gọn vào với nhau: thú nhồi bông phải được khâu kỹ càng. Không nên chọn những đồ chơi có đính nút, chỉ còn lòng thòng ra ngoài, hoặc được trang điểm dây ruy băng, vì trẻ sẽ táy máy tháo chúng ra và cho vào miệng.

Liệu con bạn có đủ lớn để chơi hay không? Khi đến tuổi cho con tập chạy xe đạp, phụ huynh thường mua xe lớn hơn vóc dáng của con vì họ đơn giản cho rằng "Con mình lớn nhanh lắm, mua xe lớn hơn thì năm sau khỏi phải mua nữa, tiết kiệm được chừng nào hay chừng nấy". Họ đặt nặng về vấn đề tài chính hơn là quan tâm đến việc con mình không đủ cao, đủ lớn để điều khiển cái xe đạp đó.

Chọn đồ chơi tốt. Những đồ chơi của anh chị để lại cho em hoặc những đồ chơi được mua từ những cửa hàng bán đồ cũ thường hay bị cũ rách hoặc bị sơ cứng có thể sẽ có hại cho trẻ. Kiểm tra đồ chơi mới

cũng như đồ chơi cũ xem nó có nút không, mắt làm bằng gì, pin như thế nào, những phần phụ bằng nhựa ra sao, xem kỹ liệu trẻ có thể bứt rời và nhai hoặc nuốt trọng.

Đồ chơi được trang trí bằng nơ hoặc có mang một dải lụa dài hơn 12 cm? Một sợi vải dài dễ dàng quấn quanh cổ đứa trẻ và làm chúng tử vong vì ngạt thở. Thận trọng với những đồ chơi của đứa trẻ lớn hơn. Bộ đồ chơi "gia đình" của trẻ năm tuổi có cả điện thoại với cái dây nhựa nối ống nói dài loằng ngoằng, nhưng rất may sau này các nhà sản xuất đã thay đổi mẫu mã để phù hợp với xu thế hiện đại cũng như để tránh rủi ro cho trẻ, điện thoại đi kèm trong bộ đồ chơi này là điện thoại không dây.

Sự an toàn tại nhà

Bạn có thể hạn chế tối đa các sự cố rủi ro trong nhà nếu thực hiện những cách phòng ngừa đơn giản và an toàn.

- Để ghế nhún, nôi bọc vải và nôi mây trên nền nhà, cách xa cửa ra vào, lò sưởi hoặc mặt bàn tất cả các đồ vật nhọn.

- Che các chốt cắm điện trên tường không sử dụng tới.

- Đặt đèn bàn, điện thoại và dây điện ngoài tầm với của trẻ.

- Dùng khăn lót tốt hơn dùng khăn trải bàn vì trẻ có thể sẽ kéo rớt khăn trải bàn.

- Đặt tấm chắn ở chân cửa bếp để ngăn trẻ không bò đến những chỗ này.

- Để các vật dụng sơ cứu ở nơi thuận tiện, dễ lấy nhất đối với bạn.

Chuẩn bị đường thoát hiểm khi gặp hỏa hoạn

Theo thống kê của nhiều nước trên thế giới, cháy nhà là kẻ giết người nguy hiểm nhất. Đã có số điện thoại của đội cứu hỏa, chuông báo cháy vẫn chưa đủ, bạn phải chuẩn bị một lối thoát an toàn. Sau đây là những bước chuẩn bị:

1.Thiết kế và định hướng rõ ràng đâu là cửa chính và đâu là cửa phụ. Khi lửa bùng cháy dữ dội và chặn mất đường ra ở cửa chính, bạn sẽ không bị hoảng hốt vì còn có cửa phụ để thoát ra ngoài.

2. Tạo một lối thoát hiểm an toàn. Khi nhà bị lửa tấn công thì suy nghĩ duy nhất là tìm cách thoát ra khỏi nhà càng nhanh càng tốt. Đừng chần chừ cố lấy cho bằng được của cải hoặc giấy tờ. Nán lại để gọi điện thoại cho đội cứu hỏa chỉ lãng phí thời gian quý báu thoát ra khỏi đám cháy, tốt nhất là cố thoát ra ngoài, gọi nhờ điện thoại của người hàng xóm hoặc nhờ họ gọi.

3. Rèn luyện kỹ năng phòng cháy chữa cháy cho mọi thành viên trong gia đình và cả người giúp việc.

4. Nếu nhà bạn có hai lầu trở lên, hãy mua thang có thể mang vác, di chuyển được. Khi gặp sự cố, bạn có thể thoát ra bằng cửa sổ mà không sợ bị ngã, nhưng cũng phải chắc rằng mọi người trong nhà đều phải biết chỗ để thang và làm cách nào để sử dụng nó.

5. Nếu bạn sống trong tòa nhà cao tầng hoặc khu chung cư, khi có đám cháy, đừng bao giờ di chuyển xuống dưới đất bằng thang máy vì bạn biết rõ tình trạng hỗn loạn khi có sự cố, và bạn dễ bị mắc kẹt trong thang máy do bị cúp điện.

6. Định trước điểm tập trung - một nơi an toàn bên ngoài nhà, nơi mà mọi người có thể tập trung ở đó và để kiểm tra số người trong gia đình đã thoát ra ngoài hết chưa.

7. Nhớ rằng không những lửa mà khói và hơi độc cũng có thể dẫn đến tử vong, chúng đánh bạn ngã gục trước khi bạn bị lửa tấn công. Để tránh bị ngộp vì khói, di chuyển ra ngoài bằng cách bò, một tay giữ ẵm em bé đặt sát bụng.

8. Khi tóc hoặc quần áo bị bén lửa dừng lại, nằm xuống và lăn người qua lại hoặc lăn tròn. Đừng quên dạy những đứa trẻ kỹ thuật này. Nếu bạn ở bên cạnh con khi quần áo của nó bắt lửa, hãy chụp lấy chăn đắp trùm nhanh lên người nó để dập tắt lửa.

9. Trước khi mở tung cửa chính nên kiểm tra tay cầm của cánh cửa xem nó có quá nóng không. Nếu tay cầm bị nóng do ngọn lửa đang bùng lên dữ dội ở phía sau, hãy thoát ra bằng cửa khác. Những người sống ở lầu một có thể thoát ra ngoài bằng cửa sổ. Đối với những người sống ở các tầng trên, tuy không thể nhảy xuống đất qua cửa sổ nhưng họ có thể chui ra ngoài, đứng tránh lửa trên mái vòm và dễ dàng được nhân viên cứu hỏa tìm thấy.

10. Dạy cho con chỗ ẩn trú nếu chúng bị kẹt lại trong phòng, dặn con chui xuống gầm giường và nằm sát xuống sàn nhà vì gầm giường là nơi đầu tiên những người lính cứu hỏa để mắt đến khi tìm kiếm những người còn kẹt lại.

11. Trên đường thoát ra ngoài nếu phải vượt qua một hành lang đầy khói, hãy nằm xuống và bò. Vì càng ở dưới thấp và gần cửa thì không khí tương đối thoáng hơn.

Tắm bé an toàn

Đối với nhiều gia đình, tắm cho bé là những giây phút đùa giỡn vui vẻ của mẹ con, tuy nhiên bạn đừng nên mất cảnh giác đối với những nguy hiểm luôn rình rập. Hãy sớm dạy trẻ cẩn thận với nước và khi tắm cho chúng thì đừng quên những lời khuyên sau đây:

- Đừng bao giờ rời mắt khỏi đứa bé dù chỉ là một phút. Nếu khi đang tắm cho cháu mà có người gọi cửa hoặc chuông điện thoại đổ réo rắt làm bạn sốt ruột thì hãy lấy khăn tắm quấn cho cháu không bị lạnh và ẵm cháu cùng ra mở cửa hoặc trả lời điện thoại.

- Đừng đặt bé vào bồn tắm hoặc chậu tắm trong khi vẫn đang cho nước chảy vào (nhiệt độ nước sẽ thay đổi và mức nước dâng lên nhanh).

- Kiểm tra độ an toàn của bồn tắm trước khi cho bé vào tắm: trang bị thảm tắm bằng cao su để hút nước nhỏ xuống khi bước ra khỏi bồn tắm, tránh trơn trượt và đồ bịt vòi nước để tránh làm bé bị thương khi va chạm vào.

- Kiểm tra nhiệt độ nước tắm khoảng từ 29 độ C – 30 độ C là vừa mặc dù bé thường thích tắm và chơi đùa trong nước mát hơn là nước ấm.

- Khi tắm cho những bé từ 0 đến 6 tháng tuổi thì mực nước khoảng từ 5cm – 7 cm, và đừng cho nước cao hơn quá thắt lưng (ở tư thế ngồi) đối với bé lớn hơn.

- Những đứa bé đã có thể tự ngồi, lỗ thoát nước ở đáy bồn tắm sẽ bạn rảnh tay hơn nhưng luôn để mắt đến cháu bé.

- Dạy cho cháu cách ngồi trong bồn tắm.

- Dùng xà bông tắm, dầu gội vừa đủ nếu không da của bé bị khô hoặc nổi mụn nhỏ li ti làm bé ngứa ngáy, khó chịu. Các loại dầu tắm cũng có thể dẫn đến nhiễm trùng đường tiết niệu.

- Chỉ nên gội cho trẻ sau cùng để tránh tình trạng cháu lại phải ngồi trong nước đầy bọt xà phòng của dầu gội và điều này cũng dẫn đến nhiễm trùng đường tiết niệu.

- Đừng cho cháu chạm vào tay cầm của vòi nước. Mặc dù khi còn quá bé cháu không đủ sức mở vòi nước nhưng khi lớn thêm một chút cháu có thể thực hiện được và bạn cũng tưởng tượng được điều gì sẽ xảy ra.

- Đừng bao giờ bỏ mặc bé (điều này rất quan trọng nên chúng tôi phải lặp đi lặp lại). Trẻ có thể chết đuối mặc dù mực nước thấp hơn 2,5 cm và trong vòng 60 giây.

Tai nạn thường gặp

Dù bạn có đặt con mình vào lồng kính để bảo đảm an toàn cho con thì chẳng mấy chốc thằng bé cũng sẽ đập vỡ kính để thoát ra và tất nhiên kính vỡ thì nó chẳng thể nào thoát khỏi cảnh chảy máu. Thật vậy, đối với các cháu nhỏ, dù bạn có ngăn ngừa, có cẩn thận đến đâu thì tai nạn vẫn cứ xảy ra.

Sau đây là một số tai nạn mà trẻ từ 7 tháng đến 1 tuổi thường gặp phải:

- Bị phỏng: đây là một trong những tai nạn thường gặp nhất ở trẻ con. Phỏng có thể là do cháy nắng, bếp than, đèn dầu, thuốc lá, bàn ủi, nước nóng trong nồi nấu cơm, nước uống, nước tắm....

- Bị thương ở đầu: do bị ngã từ trên trên ghế cao, giường, đồ đạc trong nhà, cầu thang...

- Bị nghẹn: do mắc nghẹn thức ăn hoặc nuốt vật to vào miệng.

- Bị ngạt thở: do bị dây, cà vạt, dây ruy băng, quần áo, vật dụng trong nhà có dạng sợi dài... xiết cổ.

- Bị đau mũi: bị chảy mũi do một vật bị nghẽn ở mũi, bị ngã sấp và đập mặt xuống bề mặt cứng, bị đồ chơi có thể phóng bay trúng vào mũi hoặc cũng có thể bị đánh nhau và bị bạn đấm vào mặt.

- Những vật bị mắc kẹt trong mũi như những viên đá, viên sỏi nhỏ, thuốc vitamin, hạt tiêu, hạt đậu hoặc bi xe đạp....

- Những vết cắt và trầy xước gây ra do móng tay (móng tay của chính nó hoặc của những đứa trẻ khác), bị mèo hoặc chó nuôi trong

nhà quào, vật nhọn, đụng phải những nhánh cây nhọn chĩa ra ngoài trong vườn.

- Gãy xương hoặc bong gân: bị ngã do chơi quá mạnh tay. Trẻ con dễ bị gãy xương hơn người lớn do ở gần chỗ các khớp xương của trẻ có một vùng khá mềm gọi là sụn tăng trưởng.

- Bị dập: những vết bầm đen dưới da do va chạm mạnh hoặc ngã.

- Vết đốt của côn trùng, kiến, ong.

- Bị căng cơ: thường xảy ra khi trẻ bắt đầu ngày chơi thể thao.

- Bị trật khớp: do đột ngột kéo mạnh một cánh tay của trẻ hoặc nắm hai tay trẻ cho nó xoay tròn và chân nhấc hổng khỏi mặt đất. Những cử động này sẽ làm cẳng tay bị trật khỏi khớp nối.

- Đau mắt: do bụi, cát, con thiêu thân....bay vào mắt trẻ.

Khi mới sinh cho đến 6 tháng:

- Trong giường ngủ: bị bó chặt bàn tay và tay chân, bị nghẹt thở do bị trùm chăn quá chặt hoặc bị gối đè lên mặt...gây ra triệu chứng đột tử ở trẻ nhỏ.

- Tai nạn xe.

- Bị bỏng do nước tắm nóng quá 500 C.

Tai nạn thường gặp của trẻ từ 7 tháng đến 1 tuổi:

- Hay leo trèo và bị ngã.

- Bị phỏng do tò mò cầm điếu thuốc của người lớn đang hút, do làm đổ cà phê, dây điện hoặc ổ cắm điện.

- Bị nghẹn do nuốt đồ chơi hoặc những vật nho nhỏ.

- Ngạt thở do tự quấn các dây có chiều dài hơn 12 cm quanh cổ.

- Bị những cạnh sắt của đồ chơi hay vật dụng, những mãnh vỡ của thuỷ tinh cắt chảy máu.

- Tai nạn từ khung tập đi, ghế đẩy hoặc ngựa gỗ....

- Ngã và đập đầu vào cạnh của đồ đạc trong nhà.

Tôi nên làm gì khi con tôi nhét vật gì đó và tai hoặc mũi của nó?

Trước hết bạn phải bình tĩnh và cố làm trẻ an lòng là không có chuyện gì cần phải sợ hãi. Nguy hiểm nhất là thay vì cố gắng lấy những vật trẻ nhét vào mũi hay vào tai bằng nhíp bạn lại đẩy chúng vào sâu thêm. Nếu vật thể còn nằm ở ngoài, chưa sâu lắm, có thể thấy được và trẻ chịu ngồi yên thì bạn có thể dùng nhíp để gắp nó ra. Tuy nhiên, tốt hơn là nên đưa trẻ đến bác sĩ vì chắc chắn là họ chuyên nghiệp hơn, khé léo hơn và có đầy đủ dụng cụ hơn.

Nhưng nếu, vật nằm trong mũi hoặc tai của bé không phải là hạt đậu mà lại là côn trùng thì mọi việc lại khác. Một con ong nhỏ hoặc con ruồi chui vào lỗ tai hoặc lỗ rốn sẽ làm cho bé sợ hãi đặc biệt là những trẻ nhỏ. Bạn có thể giết vị khách không mời mà đến này bằng cách rửa tai hoặc mũi cho bé bằng cồn, nước khoáng hoặc nước sạch bình thường cũng được, vị khách ấy sẽ nhanh chóng bị knock out ngay và rơi ra ngoài.

Trẻ nhỏ có thú vui là nhét mọi thứ từ vật có dạng hạt cho đến cả hột bắp rang bơ vào mũi hoặc vào tai. Khổ nổi, sau khi nhét các vật đó vào mũi hay vào tai, nó chẳng để tâm, thậm chí chẳng nhận biết điều bất thường gì đang xảy ra. Bằng chứng đầu tiên là bé bị chảy mũi, nước mũi có mùi và đặc biệt là chỉ bị chảy mũi một bên. Hoặc khi trẻ phàn nàn là có cái gì kỳ kỳ trong tai của nó (sẽ không có trường hợp “chảy nước tai”), nó không nghe rõ. Hãy kiểm tra xem có gì nằm trong tai chúng không. Cũng có thể bạn không thấy rõ vật bên trong, tốt nhất là mang bé đến bác sĩ.

Sân chơi an toàn

Khi con bạn đã lớn, nó muốn chứng minh tính độc lập, sự mạnh mẽ của mình và nó bắt đầu leo trèo, chạy nhảy. Sân chơi là nơi thử nghiệm lý tưởng cho trẻ, nhưng nên để ý những nguy hiểm đang quanh quẩn đâu đó, luôn có thể gây thương tích và đôi lúc còn có thể gây ra thương tích suốt đời, cho dù đó là chỗ chơi ở trường, sân nhà thờ, công viên, khách sạn, nơi nghỉ mát, hay những những trung tâm chăm sóc trẻ. Ván trượt có thể bị cong, cái xích đu bị gãy, sàn trượt quá cứng, và thiết bị leo quá cao. Trong thực tế, mỗi năm các bệnh viện điều trị khoảng 200.000 bé bị thương trong lúc vui chơi, trong đó ¾ bị thương tích là do thiết bị trong sân chơi không được tốt, và hơn một nửa là do té xuống bề mặt cứng của sân chơi. Mặc dù luôn có người trông coi con bạn nhưng khó mà biết được những thiết bị, dụng cụ con bạn đang chơi có đang trong tình trạng an toàn không.

Những điều cần chú ý ở sân chơi:

- Những chỗ góc nhọn, mép nhọn trên những thiết bị chơi có thể cắt đứt hoặc đâm vào da. Mép, mỏm kim loại và những bộ phận bằng gỗ phải tròn trịa, nhẵn. Có một số bề mặt kim loại (như ván trượt) có thể nóng cháy da vào những ngày nắng gắt.

- Những kẽ hở đủ để đút đầu hay tay chân lọt vào cũng là những cái bẫy nguy hiểm. Vì thế, các chấn song bằng kim loại hoặc phải có khoảng cách tương đối hoặc phải sát khít nhau. Vải lưới cũng là một nguy hiểm khó lường.

- Dây cáp, dây điện và dây thừng có thể ngáng chân bé. Nên dẹp gọn các loại dây đó ra khỏi chỗ các bé đang nô đùa, hoặc sơn màu

thật sáng để các bé dễ dàng nhìn thấy. Nên dọn sạch những tảng đá lớn, sắc và các rễ cây nhô lên.

- Các thiết bị, đồ dùng không được để vương vãi khắp sân chơi...

- Bề mặt sân quá cứng. Té từ trên cao xuống mặt phẳng bằng bê tông hay mặt đất cứng có thể bị gẫy tay, chân hoặc bị chấn thương ở đầu. Mặt nền tốt nhất là được làm bằng những chất liệu đàn hồi, có thể là lớp đất bồi, mạt cưa, cát, sỏi mịn, hoặc những miếng đệm cao su.

Giữ an toàn cho bé khi vui chơi:

- Luôn giám sát chặt chẽ khi bé chơi ngoài sân. Nếu sân chơi có quá nhiều trẻ em đang chơi thì nên chọn một sân khác vắng hơn vì sẽ dễ cho bạn quan sát con hơn. Cẩn thận với những trò chơi bé chưa thành thạo hoặc có khả năng xảy ra sự cố. Ví dụ như con bạn thích chơi cầu tuột nhưng lại không biết cách chạm đất tốt nhất (bị úp mặt xuống đất) thì bạn phải có mặt ở dưới để đón con.

- Cho bé mặc những loại quần áo thích hợp (vừa vặn và thoải mái). Quần áo rộng và cả những loại quần áo bình thường có thể bám vào các dụng cụ chơi, dễ bị vướng. Nếu con bạn thích mạo hiểm hay từng bị té nặng trước đó thì bạn phải xem xét và bắt con đội mũ an toàn.

Thiết bị, dụng cụ và trò chơi phải phù hợp với độ tuổi của bé:

Tất nhiên, các em lớn lên và trưởng thành không giống nhau, sau đây là một số hướng dẫn chung để theo dõi các thiết bị đặc biệt ở sân chơi. Thích hợp nhất với các em nhỏ dưới 3 tuổi là loại thiết bị nhỏ. Trẻ dưới 5 tuổi nên được thắt dây để tránh bị té. Những em lớn hơn đã có đủ sức khoẻ để tự điều chỉnh chỗ ngồi và giữ mình không bị té ra ngoài. Những môn thể dục cần leo trèo rất hợp với trẻ em 6 tuổi hay lớn hơn. Các em nhỏ hơn khó điều khiển thiết bị cho an toàn. Giám sát chặt chẽ các em dưới 8 tuổi trên xích đu xoay. Những em nhỏ hơn dễ bị mất thăng bằng khi thiết bị xoay nhanh. Dụng cụ ván bập bênh cũng rất tốt dành cho trẻ 8 tuổi hay lớn hơn, Nhưng nếu trẻ nhỏ hơn lại muốn chơi thử loại này thì chắc chắn phải quan sát các em chặt chẽ khi leo lên thiết bị để chơi.

Khi thiết bị chơi bị sự cố:

Trước hết phải đến những người chịu trách nhiệm giám sát sân chơi, nơi có thiết bị gặp sự cố. Ví dụ, Nếu sân chơi nằm trên đất của thành phố, thì hãy gọi đến các công viên giải trí hoặc các bộ phận có liên quan. Nếu ở trường, đi gặp hiệu trưởng hoặc giám thị. Bạn cũng nên quan tâm tổ chức một nhóm để sửa sang sân chơi nơi bạn đang cư trú. Cho dù bạn có thực hiện hay không thì cũng đừng làm ngơ trước những nguy cơ về an toàn đang rình rập. Nếu vẫn không được khả quan, nên đến một sân khác chôi an toàn hơn.Trước hết phải đến những người chịu trách nhiệm giám sát sân chơi, nơi có thiết bị gặp sự cố. Ví dụ, Nếu sân chơi nằm trên đất của thành phố, thì hãy gọi đến các công viên giải trí hoặc các bộ phận có liên quan. Nếu ở trường, đi gặp hiệu trưởng hoặc giám thị. Bạn cũng nên quan tâm tổ chức một nhóm để sửa sang sân chơi nơi bạn đang cư trú. Cho dù bạn có thực hiện hay không thì cũng đừng làm ngơ trước những nguy cơ về an toàn đang rình rập. Nếu vẫn không được khả quan, nên đến một sân chơi khác an toàn hơn.

Giúp trẻ chơi quanh nhà an toàn và bảo đảm.

Các bậc cha mẹ thường hay lo lắng về việc con mình bị bắt cóc hoặc bị hành hung, nhưng nhiều người lại bỏ qua những trường hợp đe doạ đến sự an toàn và sức khoẻ của con mình ngay tại nhà của mình vì trẻ em từ 1 – 4 tuổi lại có thể dễ dàng bị bỏng, chết đuối, ngộp thở, trúng độc, hay bị ngã hơn là bị người ngoài hành hung. Hiện nay trên thị trường có bán nhiều thiết bị an toàn cho trẻ. Tuy vậy, bạn nên nhớ rằng các thiết bị đó vẫn không hoàn toàn thay thế được sự chăm sóc của bạn. Do vậy thiết bị giữ trẻ tốt nhất vẫn là sự giám sát của bạn.

Muốn đề cập đến vấn đề an toàn cho trẻ thì chắc cả cuốn sách cũng không nói hết được. Trong nội dung bài này chỉ giới thiệu một số phương pháp giữ trẻ an toàn nhằm giúp bạn biết cách phải làm gì trước khi con bạn ra đời, trước khi con bạn biết bò, và trước khi con bạn bắt đầu chập chững biết đi.

Bạn phải nâng niu con trên tay thật cẩn thận khi con còn nhỏ. Để ý trông chừng khi nó bắt đầu biết đi vì lúc này bé hay leo trèo để tìm những thứ có thể chơi được. Cũng nên chú ý đến bất kỳ khoảng trống nào mà nó có thể chui vào, có thể làm cửa để chận lại. Nên khoá cẩn thận hoặc chuyển sang những nơi bé không thể chạm đến các loại có thể gây độc hoặc bất kỳ nguy cơ nào khác – cất dọn các loại dung dịch, thuốc, vitamin, dao, những vật nhỏ có thể làm cho trẻ dễ bị ngộp, mắc nghẹn, v.v.

Khi con bạn đã lớn hơn, bạn phải xem lại những biện pháp đề phòng này có còn thích hợp nữa hay không. Nên nhớ việc chăm sóc trẻ phải được để ý thường xuyên, ví dụ như cái cửa nhỏ ở trên đầu

cầu thang để bảo vệ cho trẻ 1 tuổi, coi chừng trẻ 2 tuổi có thể leo qua được.

Đề phòng những thứ đồ đạc trong nhà.

Theo Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu Thụ thì chỉ trong 4 năm (từ năm 1982 đến 1986), các phòng cấp cứu ở bệnh viện đã nhận điều trị khoảng 4.880 ca trẻ bị thương do ngăn kéo tủ, ti vi và kệ sách va đập; trong đó 11 em dưới 5 tuổi đã tử vong do những tai nạn này.

Những vật lớn và nặng trong nhà thường rất nguy hiểm – hãy cài chốt lên tường những thứ bạn có thể làm được, và đẩy lùi vào trong hoặc chuyển chúng tránh xa khỏi tầm với của các em. Sau khi biết bò, các em thường hay lôi kéo nhiều thứ. Và khi biết cách leo, phải trông chừng cẩn thận.

Lắp đặt cửa.

Hầu hết các bậc cha mẹ đều để ý lắp cửa bảo hộ hoặc những thiết bị an toàn cần thiết khác. Bạn có thể mở cửa ra bên ngoài cho thoáng khí trong khi đang trông con ở bên trong nhưng vẫn có thể chặn không cho con bò ra cầu thang hoặc chui vào phòng tắm, nhà bếp.

Tuy nhiên, bạn cũng cần lưu ý rằng có một số loại cửa bảo hộ lại có thể gây nguy hiểm cho trẻ. Nói chung, hãy tìm những loại cổng mà con bạn không thể tự mở được, nhưng phải là loại cổng mà bạn phải mở dễ dàng.

Hãy chọn loại cửa có chấn song thẳng đứng và có màn lưới cứng để chặn không cho con ra khỏi phạm vi giới hạn. Nên lắp cửa bắt bản lề vào tường (tốt hơn loại cổng đẩy) ở đầu cầu thang - như thế an toàn hơn. Lắp thêm một cổng nữa ở bậc thềm thứ ba tính từ dưới lên.

Phòng tránh lửa.

Nếu có điều kiện thì nên lắp đặt hệ thống báo khói ở phòng ngủ và một cái gần nhà bếp. Kiểm tra hàng tháng để xem chúng có bị hư không, và thay pin hàng năm. “Hệ thống báo khói hoạt động tốt sẽ giảm tỷ lệ tử vong vì hỏa hoạn được một nửa”. Nếu nhà có lò sưởi,

nên đặt bình chữa cháy gần đó, và đặt nó trong tình trạng hoạt động tốt hoặc kiểm tra theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Nên cho con bạn biết những nguy hiểm về lửa và cho con biết cách phòng tránh lửa.

Phòng tránh chết đuối.

Đừng quên để mắt đến các xô chứa nước hoặc chất lỏng. Chỉ cần ngơi mắt không trông chừng các em khoảng 1 – 2 phút, các em cũng có thể bị chết đuối với lượng nước chỉ cao khoảng 5 cm. Đây là một điều khó tin nhưng lại thường hay xảy ra với trẻ bởi vì các em nặng ở đầu. Nếu bị mất thăng bằng (thường như thế) trong khi đang mải nhìn vào phòng vệ sinh hay nhìn vào xô nước, các em bị chúi đầu vào và không ra được.

Lắp cửa sổ chắc chắn.

Những sợi dây mắc rèm cửa đôi lúc cũng tỏ ra rất nguy hiểm vì trong khi chơi giỡn bé dưới 5 tuổi vô tình dùng dây đó để siết cổ. Những em nhỏ hơn, thường khoảng 10 – 15 tháng tuổi, được đặt nằm trong nôi gần cửa sổ và các em hay với tay kéo sợi dây.

Để ý thường xuyên đến các chốt của sổ để phòng tránh trường hợp cửa sổ bị lỏng sau một thời gian sử dụng.

Chuẩn bị tình huống xấu nhất.

Trước khi sự cố xảy ra, hãy kiểm tra trong niên giám điện thoại để tìm số điện thoại khẩn cấp và những thủ tục cần thiết. Tìm những số điện thoại có liên quan đến giải quyết những trường hợp ngộ độc. Và xác định số điện thoại thích hợp để gọi khi bạn cần nhân viên y tế. Dán số điện thoại hoặc thông tin này lên những chỗ dễ nhìn thấy nhất.

Ban công an toàn cho bé chập chững biết đi

Ban công thường gây nguy hiểm cho bé, nghiêm trọng nhất là bé có thể rơi xuống hoặc kẹt ở những chấn song. Nếu chấn song của ban công là ngang hay thẳng đứng rộng hơn 10 cm thì cần phải thay đổi. Bạn có thể che những chấn song đó lại bằng miếng rào bằng nhựa, vải hoặc các chất liệu thích hợp khác. Tránh sử dụng đinh ghim để đính các miếng chắn vì nếu tuột ra có thể gây nguy hiểm. Che chấn song lại rất quan trọng vì có tác dụng cản con bạn khỏi trèo lên.

Thu hẹp khoảng cách giữa các chấn song. Nếu ban công có cầu thang dẫn xuống bên dưới thì nên làm một cái cổng nhỏ để chặn lại. Cổng phải được cài chốt cẩn thận để tránh các bé có thể mở được.

Đừng để đồ đạc ngoài hành lang sát ngay ban công, nếu không bé sẽ tò mò trèo lên nhìn ra bên ngoài và có nguy cơ bị ngã xuống.

Ngoài ra, nên gắn thêm chốt ở mọi cửa ra vào, cửa sổ đi ra lối ban công hay sân sau. Chốt cửa phải ở vị trí xa khỏi tầm với của bé.

Dụng cụ cấp cứu cần thiết trong tủ thuốc gia đình

Một khi có chuyện gì xảy ra thì chúng ta không giữ được bình tĩnh và cũng không có đầu óc nào để nhớ bông băng để đâu, thuốc bôi chỗ nào... nếu ta không sắp xếp mọi thứ vào nơi thích hợp.

Có cần phải trang bị nhiều loại hộp dụng cụ cấp cứu?

Điều này còn tùy thuộc vào bạn. Có thể bạn cần nguyên một bộ lớn để dùng ở nhà, một bộ nhỏ để bỏ trong ví, một bộ bỏ trong xe... Đừng để con bạn đụng vào các dụng cụ cấp cứu vì có thể sẽ gây nguy hiểm.

Tên và số trong trường hợp cấp cứu cần nhớ: Nên ghi danh sách và đánh số các loại dụng cụ dán bên ngoài tủ thuốc để dễ dàng kiểm soát. Ngoài ra cũng nên ghi thêm các địa chỉ liên lạc cần thiết như:

- Bác sĩ.

- Bệnh viện nhi gần nhất

- Cảnh sát, cứu hỏa địa phương, hoặc ít nhất là hai người hàng xóm thân nhất (trong trường hợp bạn cần giúp đỡ ngay).

Bạn cũng cần dán những thông tin này lên tủ lạnh để sử dụng khi cần và để người giúp việc (bảo mẫu) biết.

Các dụng cụ cần có trong tủ cấp cứu:

- Nhiệt kế dùng cho trẻ sơ sinh / trẻ em (dùng để kẹp ngón chân, kẹp nách hoặc ngậm miệng).

- Thuốc giảm đau có chất dịch không chứa Aspirin (theo chỉ dẫn của bác sĩ).

- Thuốc rửa Clamin hoặc kem Hydrocortition (1/2 phần trăm) để thoa lên những vết cắn của côn trùng và thoa lên các vết ban, oxy già để lau sạch các vết đứt, vết trầy xước.

- Dầu xanh, dầu cù là...

- Cồn làm sạch nhiệt kế, kẹp và kéo...

- Nhíp để bắt ve và những mảnh vụn khác, kéo nhọn.

- Thuốc rửa thoa lên da để chống nắng, thuốc giảm sưng.

- Thuốc chống chảy máu cam (giảm sung huyết).

- Dụng cụ hút mũi, hút đàm.

- Loại băng dán được trên mọi kích thước và hình thể.

- Một cuộn gạc để dán vết thương, băng keo cá nhân, bông gòn khử trùng.

- Xà phòng nước tẩy nhẹ (hầu hết các loại xà phòng tẩy mùi và kháng khuẩn đều mạnh đối với làn da nhạy cảm của bé).

- Xy-lanh truyền hoặc tách, muỗng dùng để cho trẻ uống thuốc.

- Một dụng cụ bọc cơ hạ lưỡi để kiểm tra chứng sưng họng.

- Tài liệu hướng dẫn cách xử lý các trường hợp cấp cứu.

An toàn cho con khi đi bơi

Khi biết đi một mình, con bạn trở nên tự chủ tương đối và sẵn sàng quậy một mình. Trong bể bơi, chỉ cần mực nước 10 cm là trẻ có thể gặp nguy hiểm. Ở độ tuổi đó, khi bị trượt té, sức mạnh cơ bắp của trẻ còn quá yếu để có thể ngoi đầu lên khỏi mặt nước. Trẻ cũng quá nhỏ để có thể nín thở trong giây lát và có thể bị chết đuối.

Vì vậy, việc giám sát mọi lúc mọi nơi là rất cần thiết. Cảnh giác cao độ khi con mình xuống nước không có nghĩa là ngồi gần đó cầm sách đọc hoặc tranh luận với bạn bè. Sự có mặt theo kiểu này tạo ra một sự an toàn giả tạo. Bạn không được rời mắt khỏi con mình dù chỉ một giây.

Từ 2-3 tuổi, đứa trẻ hiểu được những giải thích đơn giản và những điều cấm, đại loại như: "Bờ hồ trơn lắm, con đừng chạy vì có thể té xuống hồ đấy", "Đừng xuống dưới nước mà không có mẹ hoặc cha đi kèm". Như vậy, bạn phải thông báo cho con mình biết những nguy hiểm của nước.

Một biện pháp hiệu quả khác là dạy trẻ học bơi càng sớm càng tốt. Nhưng phải lưu ý rằng con bạn chỉ biết phối hợp các động tác tay chân ở độ tuổi 4-5.

Dù trẻ khoảng 8 tuổi, đã ý thức về những nguy hiểm trong khi tắm nhưng chúng cũng dễ mất cảnh giác. Bạn hãy nhắc lại những biện pháp cơ bản nhất cần phải nắm:

- Đi tắm ít nhất hai người. Trong trường hợp cần thiết (mệt mỏi, vọp bẻ, khó chịu...), trẻ có thể trợ giúp lẫn nhau.

- Xuống nước từ từ để giúp cơ thể làm quen với khác biệt nhiệt độ (đặc biệt là sau khi tắm nắng quá lâu hoặc ăn đầy bụng).

- Lên khỏi nước ngay khi cảm thấy mệt hoặc lạnh.

Giúp trẻ hiểu được những nguy hiểm khi tắm biển: Vì sự an toàn của con bạn, hãy chọn những bãi biển trung tâm có giám sát hơn là những bãi biển vắng người hoặc những vùng biển tách biệt. Thông thường, trẻ đã tự lập được thì không thích bạn cứ lẽo đẽo theo sau mỗi khi trẻ xuống nước. Thay vì vậy, bạn hãy yêu cầu trẻ chỉ tắm trong khu vực có lực lượng cứu hộ giám sát. Khi tắm có sử dụng phao thì phải lưu ý rằng sóng biển sẽ dễ đánh giạt phao đi. Tất cả những thông tin này đều cần thiết cho sự an toàn của trẻ.

Các thiết bị bơi dành cho trẻ có rất nhiều loại. Nhưng nguyên tắc cơ bản nhất là chúng phải đáp ứng các tiêu chuẩn về an toàn. Nhưng dù sao đi nữa, bạn cũng đừng quên rằng những thiết bi hổ trợ này vẫn không thể thay thế việc giám sát chặt chẽ.